

Jak przekuć klęskę w atrakcję turystyczną?

W 2017 r. sierpniowa nawałnica spowodowała największą katastrofę w historii Lasów Państwowych. Huragan spustoszył lasy w kilkudziesięciu nadleśnictwach, głównie na Pomorzu i Kujawach. Skutki tego kataklizmu stanowią dziś swoistą atrakcją turystyczną. Jak mogą ją „sprzedać” edukatorzy leśni?

Uszkodzonych zostało ok. 80 tys. ha lasów. Największe szkody zanotowano na terenie RDLP w Toruniu. Dziś prace związane z porządkowaniem lasów są w większości nadleśnictw ukończone. Było to niezwykle trudne wyzwanie logistyczne, jednak wiemy, że leśnicy stanęli na wysokości zadania. Nawałnica, która zmieniła krajobraz Borów Tucholskich, stała się też swego rodzaju atrakcją turystyczną i wyzwaniem dla tamtejszych edukatorów leśnych.

Zainteresowanie turystów klęską pojawiło się już na samym początku, zaraz po przejściu nawałnicy. Leśnicy oprócz szacowania strat i planowania uprzątnięcia lasów musieli się mierzyć z nagminnym łamaniem zakazu wstępu do lasu przez ciekawskich ryzykantów. Ze względów bezpieczeństwa prace związane z uprzątnięciem połamanych drzew należało wykonać jak najszybciej. Turyści, a także mieszkańcy terenów pokłęskowych chcieli poznać rozmiar strat, a także zrozumieć, w jaki sposób leśnicy planują się zmierzyć z ogromem prac.


Nie sposób tego zrozumieć, jeśli na własne oczy nie zobaczy się ogromu tragedii. Dlatego leśnicy z nadleśnictw objętych klęską od początku byli otwarci na dialog ze

społeczeństwem. W listopadzie 2018 r. na terenie Nadleśnictwa Rytel, przy drodze krajowej nr 22, w samym środku powierzchni klęskowej usytuowano wieżę widokową. To doskonały sposób, by ukazać, jak wygląda gospodarka leśna na terenie po nawałnicy, przede wszystkim, w jaki sposób przebiegają prace związane z uprzątnięciem i zagospodarowaniem powierzchni pokłęskowej. Z rytelskiej wieży można zobaczyć ogrom zniszczeń dokonanych przez nawałnicę oraz sukcesywnie obserwować przywracanie lasu. U jej podnóża usytuowano tablice edukacyjne pokazujące m.in. rozmiar i charakter szkód w skali nadleśnictwa, a także zasięg klęski stulecia w całym kraju. Zwiedzający dowiedzą się również, jakie są działania leśników i perspektywy przywrócenia lasu na zniszczonych terenach. Naprzeciwko wieży, po drugiej stronie drogi krajowej, pozostawiono drzewostan nieuprzątnięty, z połamanymi drzewami. To swojego rodzaju żywy pomnik, świadectwo kataklizmu. Na obszarze ok. 1 ha możliwe będzie obserwowanie, w jaki sposób przebiega naturalna regeneracja lasu po wystąpieniu szkód od wiatru.

Wiosną 2019 r. na terenie wszystkich nadleśnictw objętych klęską odbyły się społecz-

ne akcje odnowienia lasu. Chęć pomocy leśnikom zgłaszali nie tylko mieszkańcy okolicznych miejscowości, także strażacy z OSP, Koła Gospodyń Wiejskich, szkoły, służby mundurowe, studenci, harcerze, członkowie Ligi Ochrony Przyrody, a także przedstawiciele różnych grup społecznych od lekarzy, prawników po prywatne firmy z Trójmiasta i Torunia. Akcje, pod wspólnymi hasłami, m.in. „Przywróćmy las po klęsce 100-lecia” czy #SadziMy, były doskonałą okazją do pokazania społeczeństwu rozmiaru klęski oraz pracy, jaką należało i wciąż trzeba wykonać. Podobne akcje edukacyjne są bezcenne, bo ich uczestnicy poprzez działanie i wspólną pracę poznają zasady hodowli lasu i prowadzenia zrównoważonej gospodarki leśnej. W kwietniu ub. roku na terenie Nadleśnictwa Rytel pod hasłem „Odnawiamy las po klęsce” wspólnie z parą prezydencką ok. 1000 osób pomogło w przywróceniu lasu na zniszczonych obszarach.

W czerwcu ub. odbyła się kolejna, IX już, edycja Rajdu Ekoturystycznego organizowanego przez Zaborski Park Krajobrazowy we współpracy z nadleśnictwami: Przymuszewo, Rytel, Osusznicza i Lipusz. W tym roku rajd, obejmujący trasy piesze i rowerowe, odbył się pod hasłem „Był i będzie las”. Trasa wiodła przez tereny pokłęskowe, a przewodnicy rajdu objaśniali działania leśników. Była to świetna okazja do opowiedzenia o sposobach odnowienia lasu, gatunkach i pochodzeniu sadzonek drzew, wykorzystaniu naturalnego odnowienia lasu, a także przedstawienia zagadnień związanych z ochroną lasu i ochroną przeciwpożarową.

Turystyka i edukacja na terenach pokłęskowych stanowią duże wyzwanie dla leśników, mogą się wydawać bardzo trudne. Najważniejsze jest zapewnienie bezpieczeństwa odwiedzającym – to było i jest priorytetem, jednak dwa lata doświadczenia toruńskich leśników pokazały, że ludzie chcą zobaczyć, poznać i zrozumieć naszą pracę, warto więc to wykorzystać. Co więcej, pragną się osobiście zaangażować w przywrócenie lasów na terenach ogarniętych klęską. To wielka szansa na objaśnienie złożoności gospodarki leśnej i zaznajomienie społeczeństwa z pracą leśnika. 

**Katarzyna Klimek,
Agnieszka Cysewska**

Fot. Paweł Wesołowski



Kongres edukatorów leśnych na Łotwie – kilka szybkich notatek

W 2019 r. Europejski Kongres Edukatorów Leśnych odbył się w Rydze, stolicy Łotwy. Nietypowo, bo zamiast w październiku to w lipcu. Zmianę terminu podyktował pomysł organizatorów, by kongres był spotkaniem nauczycieli i edukatorów leśnych.

Hasłem było słowo „razem” (*together*), a celem wypracowanie wspólnych zasad i pomysłów na zajęcia związane z edukacją leśną. O tym jednak napiszę następnym razem, a w tym odcinku naświetlę łotewską edukację leśną.

Łotwa to taka trochę Polska – przynajmniej na talerzu. Z narodowych dań: botwinka, śledź z ziemniakami, ciemny chleb. Z pamiętek: bursztyn, lniane ścierki. Lasy podobne, ale mają ich zdecydowanie więcej – 52%, z czego połowa to lasy państwowe, a więc znaczenie sektora leśnego w gospodarce większe. Oczywiście kraj jest dużo mniejszy, a cała populacja to tylko ok. 2 mln – tylu mieszkańców ma Warszawa. Do tego połowa Łotuszy mieszka w Rydze i jej okolicach.

Edukacja leśna na Łotwie jest młodsza od tej w Polsce i jakby... lepiej przemyślana. Skupia się na podstawowej wiedzy leśnej połączonej

z tym, jak korzystać z lasu, z bioekonomią oraz wpływem lasu na zdrowie ludzi. Co ciekawe, są tam osobne programy dla przedszkoli (o śmieciach w lesie z prześmiesznym Pigmenem, czyli Panem Świnką), klas VI szkół podstawowych, szkół średnich (cały podręcznik o bioekonomii), osób dorosłych. To osobne programy – oferty, które mogą być realizowane wspólnie ze szkołami. Leśnicy fundują też stypendia. Edukatorzy leśni biorą udział w pisaniu nowej podstawy programowej dla wszystkich typów szkół. Rocznie programami edukacyjnymi jest objętych 20 tys. dzieci, czyli ok. 1% populacji – podobnie jak w Polsce, a jednak odniosłam wrażenie, że tam jest to lepiej ułożone i daje chyba lepsze rezultaty.

Tomass Kotovics, prezentujący uczestnikom kongresu łotewski model edukacji leśnej, podkreślił, że edukatorzy odwiedzili wiele

europjskich krajów – chcieli wziąć z ich doświadczeń to, co najlepsze i wprowadzić na Łotwie. Mam wrażenie, że idzie im naprawdę niezle.

I najbardziej niezwykła rzecz: w ramach Międzynarodowego Dnia Lasu nie sadi się drzew ani z dziećmi, ani z dorosłymi. Kilka lat temu zaprzestano akcji sadzenia lasu. Dlaczego? Otóż w mediach ukazał się artykuł pt. „Dzieci pomagają leśnikom w sadzeniu lasu”. To dało do myślenia edukatorom: czy my potrzebujemy pomocy? Czy takie postawienie sprawy wpływa pozytywnie na wizerunek firmy? Nie! Od tamtego momentu Międzynarodowy Dzień Lasu dzieci ze szkół podstawowych spędzają na grach terenowych, a edukacja leśna dzięki temu realizuje cel z niższych stopni dojrzałości pedagogicznej (cieszenie się przebywaniem w naturze). Pytałam Tomassa, czy łatwo było zaprzestać akcji sadzenia i czy tkwiły one podobnie mocno w kulturze i życiu lokalnych społeczności jak w Polsce. Odpowiedział, że podobnie jak u nas sadzenie lasu stanowiło lokalne wydarzenie kulturalno-towarzystkie. Tak, ludzie się dziwili, że tego zaprzestano, ale on i jego zespół uważają, że to bardzo dobra decyzja.

Dla mnie zaś to materiał do przemyśleń: czy rzeczywiście akcje sadzenia, niejako relikty poprzedniej epoki, pomagają w odnawianiu lasu? Czy udatność jest zadowalająca? Czy koszty są podobne jak przy zatrudnieniu zula? Czy leśnicy rzeczywiście potrzebują pomocy, bo sami nie potrafią wywiązać się z zadań zawodowych (za które otrzymują wynagrodzenie)? Czy wg mieszkańców miast (a o nich powinno obecnie przede wszystkim chodzić) nie wygląda to na ułomność firmy? Czy chodzi tylko o spotkanie towarzyskie pracowników nadleśnictwa z samorządowcami? Czy celów lobbingu lokalnego nie można osiągnąć innymi metodami? Czy odmiennymi, nowocześniejszymi sposobami nie osiągniemy w skuteczniejszy sposób celów edukacji leśnej?

Na część tych pytań i ja, i Wy, Drodzy Czytelnicy, znamy odpowiedź, na inne – nie. W najbliższych miesiącach będę ich szukać – zobaczymy, jakie otrzymam wyniki. 🌀

Anna Wierzbicka



Na Łotwie leśnicy podjęli odważną i kontrowersyjną decyzję o zaprzestaniu sadzenia lasu przy pomocy dzieci oraz dorosłych. Czy w Polsce wciąż potrzebujemy takiej metody edukacji leśnej oraz lokalnego wydarzenia kulturalno-towarzystkiego?

Obrażony edukator

Coraz częściej wśród osób zajmujących się działaniami edukacyjnymi spotykam się z postawą tzw. obrażonego edukatora. Nasz żal kierujemy głównie do niewdzięcznych odbiorców, którzy idą pod prąd i nie dają się wyedukować.

Obrażamy się, że nasze świetne pomysły nie chwytają i nie przynoszą zamierzonych efektów. Uraża nas brak zainteresowania, wiedzy i ducha lasu w szeroko rozumianym społeczeństwie.

Uczucia te mogłyby się stać motorem pewnych refleksji, zamiast tego jednak generują różne dogmaty. A może – zanim stwierdzimy, że problem leży po stronie odbiorcy, i zaczniemy wydawać autorytarne opinie, co jest najlepszym sposobem edukacji dorosłych, a co zapewni nam murowany sukces wśród przedszkolaków – warto przejrzeć się w lustrze, poszperać w zasobach biblioteczki nadleśnictwa, a nawet wybrać się do księgarni lub posurfować w sieci i poszukać podstawowych informacji z zakresu podstaw edukacji, pedagogiki, komunikacji czy organizowania pracy w zespole?

Edukator, który nie lubi ludzi i nie jest ich ciekaw, nie odnajdzie satysfakcji zawodowej. Zanim się oburzymy, że ktoś nie odróżnia świerka od sosny albo nie wie, czym odżywia się sarna, zastanówmy się, czy zapytani przez chemika o różnice pomiędzy kwasami a zasadami odpowiedzielibyśmy jednym tchem, czy znamy trzecią zasadę termodynamiki i wiemy, skąd bierze się gluten?

Ale spokojnie! Wszyscy jesteśmy obciążeni pewnym błędem poznawczym. Dlatego trudno sobie przypomnieć, jak to jest nie mieć podstaw wiedzy o czymś, co znamy od podszewki. To zjawisko jest nazywane przekleństwem wiedzy. Steven Pinker, amerykański psycholog i lingwista z Uniwersytetu Harvarda, stwierdza, że przewyżczenie przekleństwa wiedzy jest najważniejszym wyzwaniem, z którym powinien się uporać każdy pisarz, ale również mówca czy edukator. Klarowane wyrażanie myśli stanowi wyzwanie chociażby dlatego, że mowa jest linearna, podczas gdy sposób naszego poznawania świata i zapamiętywanie są wieloaspektowe i mają raczej charakter blokowy. Dlatego bycie zrozumianym i słuchanym wymaga od nas wysiłku, pracy i dobrego przygotowania. To czas, który edukator powinien poświęcić na dobór treści, opracowanie konspektu,

znalezienie najlepszego sposobu na wyjaśnienie niezbędnych pojęć, przykładów ilustrujących przedstawiane idee.

Bo to właśnie one są czymś, co zjedna nam ludzi, i to bez względu na wiek. Zanim popadniemy w zawodową frustrację, warto sobie odpowiedzieć, jakim leśnikiem chcę być, co jest dla mnie ważne? A potem dobrać odpowiednie narzędzia, by tym wszystkim zarazić otoczenie.

Co może być pomocne w tych działaniach? Po pierwsze, zanim zaczniemy działać, warto uważnie obserwować potencjalnych odbiorców. Jako przyrodnicy wiemy, ile wiedzy może dostarczyć wnikliwe badanie. Patrzeć, ale również słuchać innych. Dowiemy się

możliwe, ale nie proste. Te słowa przypisuje się Albertowi Einsteinowi. Doskonale pasują do zagadnień leśnych, które są dość złożone i odwołują się do wiedzy z zakresu wielu dziedzin. Dlatego najpierw sobie poukładajmy w głowie, wyznaczmy cele. Z pewnością nie uda się przedstawić szczytnej idei, jeśli nie nauczymy się odpowiednio tłumaczyć pojęć (dostarczyć odpowiedniej dawki wiedzy do zrozumienia problemu), np. tego, jak leśnicy zachowują las dla przyszłych pokoleń, dlaczego cięte drzewka świerkowe są lepszym wyborem świątecznym niż jodełka z komercyjnej uprawy. Warto przedstawić nową koncepcję lub pojęcie, kreśląc ich kształt tak, by odbiorca samodzielnie mógł je zrozumieć. Takie podejście oszczędza czas i daje odbiorcy satysfakcję.

Uważam, że odnajdzie je również nawet najbardziej obrażony edukator, bo odkrywanie nowych dróg daje dużo radości i energii. Pokonując przekleństwo wiedzy i wychodząc



Fot. arch. autorki

wtedy, co ich interesuje, co ogranicza, jakie obrazy najlepiej do nich trafiają i pobudzają wyobraźnię. Podczas codziennych działań nie pracujemy ze społeczeństwem czy lokalną ludnością tylko z ludźmi i ich emocjami.

Zrozumienie jest procesem, który ściśle zależy od sposobu przedstawienia treści. *Wszystko powinno być tak proste, jak to*

poza schemat leśnej pogadanki, można wyruszyć po naprawdę niezapomnianą przygodę poznawczą. Pamiętajmy, że ludzie, których edukujemy, są często ekspertami w kompletnie nieznanym nam dziedzinach. Warto podarować im odrobinę czasu, uśmiechu i uwagi. ☺

Justyna Haładaj



Edukacja leśna w czasach zarazy

Fot. www.adobe.stock.com

Bezprecedensowa sytuacja, z którą mierzy się świat w ostatnich tygodniach, wyróciła wszystkie aspekty naszego życia, prywatnego i zawodowego. Obostrzenia dotyczące ograniczenia bezpośrednich kontaktów chyba najmocniej dotykają dziś, może nie kluczową z punktu widzenia gospodarki leśnej, ale jednak ważną z uwagi na społeczną misję Lasów Państwowych, edukację przyrodniczo-leśną.

U progu wiosny, pierwszego szczytu pracy edukatorów leśnych, ze zrozumiałych względów, edukacja leśna w klasycznym wydaniu całkowicie dziś zamarła. Rzecz niespotykana odkąd leśnicy na serio wzięli się za to nieformalne wsparcie systemu edukacji w Polsce. Ośrodki edukacji leśnej stoją puste, infrastruktura plenerowa służy dziś jedynie spacerującym – choć i to od pewnego czasu, z racji zakazu wstępu do lasu, w minimalnym stopniu. Ile ta sytuacja potrwa? Dziś najpewniej nikt nie podejmie się prognozy, można jedynie domniemywać, że do wakacji nie ma mowy o powrocie „względnej normalności”, tym bardziej że system edukacji w kraju również został dziś wyrócony do góry nogami.


W znakomitej większości jednostek LP edukatorami są pracownicy dzielący obowiązki edukacyjne z pracą w terenie czy w dziale technicznym. Mają oni teraz szansę zająć się innymi zagadnieniami wynikającymi z zakresu obowiązków. Wielu edukatorów zyskało dodatkowy czas na drobne naprawy i konserwację infrastruktury, wszelkie prace porządkowe. W niektórych ośrodkach eduka-

cji trwają również prace związane z pielęgnacją i uzupełnianiem kolekcji roślin oraz porządkowaniem terenu. Aczkolwiek inwestycje i plany rozbudowy infrastruktury służącej edukacji stanęły obecnie pod dużym znakiem zapytania. Edukatorzy nie zaprzestają też przygotowania projektów, wniosków do funduszy ochrony środowiska. Jest też wreszcie czas na leśną buchalterię, uporządkowanie dokumentacji i jej archiwizację, uzupełnienie zbiorów fotografii. Edukatorzy leśni to bardzo często osoby tworzące treści i przygotowujące materiały do różnych wydawnictw, serwisów i czasopism. Wielu z nich pracuje nad nowymi scenariuszami zajęć.

Prozaicznie jednak okres pandemii jest czasem, w którym swoją pracę na szerszym polu, również pośród współpracowników, edukatorzy pokazują dziś w internecie. Często traktowani z przymrużeniem oka, są dziś w społeczeństwie bardzo ważnymi ambasadami Lasów Państwowych. W ślad za całym systemem edukacji edukatorzy przenieśli się do mediów elektronicznych. Dopiero teraz w pełnej krasie każdy może zobaczyć, jak

niesamowicie są oni kreatywni, pełni pasji i zaangażowania. Jak potrafią być elastyczni i dobrze przygotowani do realizacji swoich zadań. Nadzwyczajna sytuacja sprawiła, że leśnicy weszli w przestrzeń wirtualną z ogromną bazą materiałów, scenariuszy i pomocy wypracowanych przez lata!

W ostatnich tygodniach leśne profile w mediach społecznościowych posłużyły wielu edukatorom do wyjścia na zewnątrz i pojawienia się szerzej w zupełnie nowych kanałach komunikacji ze społeczeństwem. Nie tylko nagrywają podcasty, wirtualne spacerki, ale tworzą też tzw. live'y z lasu, prezentują i „przynoszą” las do domów uziemionych, wraz z dziećmi, Polaków. Zachęcają do kreatywnych zajęć i aktywności. Niektórzy angażują się w e-learning. Czy spróbowaliście już tych metod pracy?

Jak większość, leśni edukatorzy zdają dziś poważny egzamin i akurat oni wychodzą z niego zwycięsko. Wszyscy, jak jeden mąż, powtarzają jednak, że woleliby to robić w naturalnym środowisku – w lesie... 

Paweł Kosin

Las w domowym zaciszu

Czas pandemii okazał się sprawdzianem z pokory nie tylko dla osób dorosłych, ale i dzieci. Wiele rodzin stanęło przed wyzwaniem pozostania w domu. W ramach nowej rzeczywistości rodzice rozpoczęli pracę zdalną, a uczniowie zaczęli realizować podstawę programową w domowym zaciszu. Z założonymi rękami nie czekali też edukatorzy leśni.

Początkowo odizolowanie było odbierane jako pewnego rodzaju frajda. Z czasem pojawiło się znużenie i tęsknota za światem zewnętrznym. Jak zabrać naturę do domu? Jak wykorzystać domowe przedmioty do nauki przyrody? Dzisiejszy odcinek będzie o leśnikach z Poznania, którzy przenieśli las do (nie tylko swoich) domów.

W czasie narodowej kwarantanny zamknięto m.in. miejsca kultury, edukacji, a także ośrodki edukacyjne Lasów Państwowych. I choć za oknem wiosna w pełnym rozkwicie, to w leśnych ośrodkach nastąpiła niecodzienna cisza. Z inicjatywą zdalnej edukacji leśnej wyszli pracownicy Wydziału Edukacji i Promocji RDLP w Poznaniu. Pierwszym krokiem do wirtualnego nauczania było stworzenie leśnego źródła wiedzy i inspiracji w postaci „kafła”: zabierz las do domu. W ramach tego działania nagraliśmy leśne warsztaty oraz opracowaliśmy karty pracy.

Po pierwsze dobra zabawa. W myśl tej zasady stworzono krótkie filmy pokazujące, jak w prosty sposób można stworzyć ozdoby, a także przedmioty codziennego użytku inspirowane lasem. W nagrywanie filmików włączyło się wielu leśników i ich dzieci. To dzięki tym ostatnim w miniprodukcjach królowały naturalność i uśmiech. Nagrania zawierają w sobie wiele treści edukacyjnych. Dzięki 3–4-minutowym materiałom filmowym można się dowiedzieć, jak wyprodukować leśne mydło albo przygotować warzywne sowy. Leśne inspiracje Gosi i Tosi zagościły w programie „Wesoła nauka” emitowanym przez TVP 2. Kilka dni przed świętami wielkanocnymi zorganizowano warsztaty wielkanocne on-line, których celem było przygotowanie naturalnych ozdób świątecznych z wykorzystaniem materiałów dostępnych w każdym domu.

Miały one za zadanie pobudzić kreatywność u dzieci oraz umilić czas oczekiwania na święta. Wszystkie filmy z akcji „Zostań w domu” można obejrzeć na profilu facebookowym oraz stronie internetowej RDLP w Poznaniu.

Kreatywność. Najlepszym sposobem zapamiętywania informacji jest nauka poprzez wykonywanie ćwiczeń angażujących koncentrację i spostrzegawczość. Z pomocą edukatorów z nadleśnictw przygotowano leśne karty pracy, zawierające pomysły na kreatywne zabawy zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Wśród zadań, tematycznie obejmujących wiosnę w lesie, można znaleźć leśne DIY (z ang. *do it yourself*), czyli domowe majsterkowanie, a także łamigłówki: krzyżówki, rebusy i wykreślanki. Dorosli, na podstawie przygotowanych przepisów kulinarnych, mogą próbować sił w kuchni. Wszystkie karty opracowano w oparciu o specjalnie stworzony wzór graficzny #zostańwdomu.

Jakie korzyści czerpią biorący udział w akcji? Edukatorzy leśni mają szansę pracy w całkiem odmiennych warunkach. Opracowanie kart pracy w sytuacji, gdy wychodzenie z domu jest ograniczone, wymaga wielkiej kreatywności i ogromnej wiedzy. Warto pamiętać, że podejmowanie niecodziennych inicjatyw poszerza horyzonty edukatora i uczy działania w sytuacjach kryzysowych. Dzieci zaś, które próbują rozwiązać leśne zagadki, otrzymują porcję wiedzy w zupełnie innej formie niż dotychczas. Podczas wykonywania prac plastycznych mają mnóstwo swobody w tworzeniu własnych arcydzieł i, co najważniejsze, ich praca nie podlega żadnej ocenie. Leśne DIY dostarcza frajdy zarówno dzieciom, młodzieży, jak i osobom dorosłym.

Niezwykle ważną sprawą w pracy każdego edukatora leśnego jest solidna wiedza. Wykorzystujmy czas kwarantanny i szkolmy się. Czytajmy, doskonalmy swój warsztat, tak aby prowadzone przez nas akcje zawsze skutkowały polepszeniem wizerunku leśnika w społeczeństwie.

Opisane inicjatywy były możliwe dzięki zaangażowaniu: Małgorzaty Krokowskiej-Paluszak, Joanny Cichońskiej, Tomasza Maćkowiaka oraz Karoliny Kapałki – autorki artykułu.



Identyfikacja graficzna akcji #zostańwdomu

Karolina Kapałka

Szyszka w roli głównej

Szyszka to kwiatostan żeński, który po zapłodnieniu przekształca się w strukturę składającą się z osi i gęsto osadzonych na niej sztywnych łusek nasiennych z nasionami lub owocami. Nie wiem, jak Wy, ale ja uwielbiam je wykorzystywać podczas pracy z dziećmi.

Z chęcią używam ich do rozpoznawania podstawowych gatunków drzew iglastych, przed świętami można z nich zrobić cudowne choinkowe ozdoby; świetnie sprawdza się tzw. szyszkołapka jako tania pamiątka z zajęć, która ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową – można by tak wymieniać bez końca.

Wiele dzieci w okresie szkolno-przed-szkolnym wykazuje duże braki we wszelkiego rodzaju aktywnościach ruchowych, tym bardziej że czasy, w jakich żyjemy, nie sprzyjają przebywaniu na dworze, wspinaniu się po drzewach, ganiu przez pół dnia po łąkach, lasach i polach. Na dodatek sytuacja związana z pandemią spowodowała, że dzieciaki często całe dni spędzają w czterech ścianach. Jaka jest moja propozycja? Spacer po lesie i wielka szyszkowa przygoda! Na razie w towarzystwie rodzica, za chwilę – mam nadzieję – podczas fantastycznych zajęć z edukatorami leśnymi.

A dlaczego szyszka? Po pierwsze, „sosnowych lasów ci u nas dostatek”, a co za tym idzie, szyszek znajdziecie bez liku. Co z nimi zrobić? Jak je wykorzystać? Nie potrzeba żadnych specjalistycznych przyrządów, gotowych boisk czy placów zabaw. Dzieciaki często przyjeżdżają do lasu, żeby po prostu pobiegać, pobrudzić się, powąchać, poskakać, dotknąć i poczuć, że nic nie muszą i nigdzie się nie spieszą. Możesz zaplanować całe zajęcia ruchowe, ich część lub tylko formę przerywnika. Czasem przerwa ruchowa sprawia, że dzieciaki łatwiej skupiają uwagę. Nie ma na to jednak prostego przepisu – wystarczy, że trafisz na klasę piłkarską i cały twój plan zajęć runie.

1. Szyszkę kładziemy na głowie i maserujemy przed siebie – najlepiej wykonaj przynajmniej 20 kroków. Pamiętaj, by nie patrzeć pod nogi tylko przed siebie. Czasem w utrzymaniu równowagi pomogą uniesione na boki ramiona. Gdy to ćwiczenie będzie ci już wychodziło bez problemu, spróbuj wykonać to samo, idąc na palcach.
2. Marsz z wysokim unoszeniem kolan. Pamiętaj o wyprostowanych plecach, a szysz-

kę podawaj z ręki lewej do prawej – pod uniesionym kolaniem.

3. Zatrzymaj się co trzy kroki, podrzuć szyszkę wysoko w górę, kłaśnij jak najczęściej razy ci się uda, chwyć spadającą.
4. Połóż szyszkę na otwartej dłoni i wyprostuj ramię w przód, maszeruj slalomem przed siebie tak, by szyszka nie spadła. Jeśli chód wychodzi ci bez problemu, przejdź do kolejnego ćwiczenia.
5. Szyszka w tej samej pozycji, ale spróbuj wykonać podskoki z nogi na nogę. Może uda ci się uchronić szyszkę przed upadkiem?
6. Wejść w środek sosnowego lasu. Nazbieraj ok. 20 szyszek. Obracaj się wokół własnej osi i rzucaj nimi tak, by nie uderzać w pnie drzew rosnących wokół ciebie. Niech każda szyszka poleci w przestrzeń między drzewami.
7. Kolejne zadanie jest nieco trudniejsze. Tym razem postaraj się trafić w pnie okolicznych drzew. Odwracaj się najpierw w prawo wokół własnej osi, później spróbuj wykonać to samo zadanie, kręcąc się w przeciwną stronę. W którą jest łatwiej?
8. Stań w rozkroku – pochyl się w przód. Szyszkę przekładaj z lewej do prawej ręki między kolanami – prowadź ją tak, by kreślić ósemkę, raz z przodu nogi, raz z tyłu.
9. Wróć na leśną dróżkę i wykonaj krążenia ramion na przemian w przód, trzymając w dłoniach po jednej szyszce. Postaraj się zrobić to ćwiczenie w marszu.
10. Teraz poćwicz, wykonując naprzemienne krążenia w tył, trzymając w dłoniach szyszki.
11. Ułóż 20 szyszek w odstępach jednowymiarowych (dopasuj odległości do wieku dziecka, dla młodszych mogą być mniejsze). Wykonaj przeskoki obunóż, przeskakując „jak żaba” kolejne szyszki.
12. Następne zadanie będzie nieco trudniejsze. Postaraj się przeskoczyć pierwszą szyszkę na lewej nodze, nad kolejną zmień ją na prawą, przeskocz następną na prawej i tak kolejną. Będziesz skakał podobnie jak trójskoczek – pamiętaj: pra-

wa noga, prawa noga, lewa noga, lewa noga... i tak na zmianę.

13. A teraz coś, co uwielbia każdy, nawet dorosły. Szyszka przed sobą w ręce, bierzesz zamach nogą i kopiesz ją... przed siebie. Kto dalej, kto mocniej, kto celniej? Zdziwisz się, że nie tylko chłopaki będą mieć z tego frajdę.

14. Podskoki wokół własnej osi na jednej nodze. Druga, uniesiona przed sobą, a na grzbietowej części stopy ułożona szyszka. Spróbuj wykonać ćwiczenia w taki sposób, by szyszka nie spadła.

Bezpieczeństwo jest najważniejsze. Przypominam, żeby wszelkie rzuty i kopnięcia były skierowane w stronę, gdzie nikomu nie nie zagraża. I jeszcze jedna istotna sprawa: każde ćwiczenie staraj się wykonać na obie strony ciała. To bardzo ważne, by zawsze ćwiczyć zarówno prawą, jak i lewą nogę. Po wodzenia i przyjemnej zabawy! ☺

Joanna Oleszyńska-Niżniowska



1.



2.



Fot. Joanna Oleszyńska-Niżniowska (4)

3.

Nauka przez doświadczenie

Każdy edukator leśny posługuje się doświadczeniem lasu, zachęcając uczestników zajęć do bliższego kontaktu z leśną przestrzenią. Taka praktyka jest bardzo istotna w przyswajaniu wiedzy. Wiemy o tym instynktownie. Tymczasem edukacja właśnie przez doświadczenie to kluczowy element współczesnej dydaktyki.

Zapewnia to efektywne nauczanie, a przy tym sprawdza się w różnych środowiskach i grupach wiekowych. Stosowane jest zarówno przez nauczycieli szkolnych, animatorów, nauczycieli zawodu czy trenerów biznesu. Doświadczenie wpisuje się w pracę edukatorów leśnych, lecz nie zawsze potrafimy odpowiednio wykorzystać ten atut. Cykl Kolba to prosta metoda, którą warto poznać. Jest to model procesu uczenia przez doświadczenie. Opracował go ponad 30 lat temu amerykański pedagog, profesor Uniwersytetu Harvarda David A. Kolb. Pozostając pod silnym wpływem behawiorystycznej szkoły psychologii, opisał on prostą, czteroetapową ścieżkę zdobywania wiedzy i umiejętności opartą na czerpaniu z doświadczenia oraz możliwości intelektualnych osób uczących się. Obecnie metoda ta przeżywa swój renesans jako niezawodne narzędzie trenerskie i fundament szkoleń rozwijających kompetencje pracowników.

Cykl Kolba składa się z czterech etapów:

Doświadczenie, podczas którego wiedzę zdobywa się poprzez praktykę. Na tym etapie można się odwołać również do własnego doświadczenia uczestników.

Refleksja, czyli analiza tego, co się stało, i poddanie krytycznemu osądowi.

Generalizacja, czyli wyciągnięcie wniosków, ogólnych praw i zależności. Łączenie ich w całość.

Przełożenie, czwarta część cyklu, to inaczej praktyka, a więc np. samodzielne wykonanie doświadczenia lub zmiana zachowania na skutek nabytej wiedzy. Ta faza zapewnia weryfikację dotychczasowego poznania oraz podjęcie samodzielnego działania.

Metoda ta ma charakter cyrkulacyjny, co daje nam szerokie możliwości jej stosowania. Możemy ją wykorzystać do doskonalenia umiejętności, np. podczas całodziennych warsztatów z grupą lub cyklicznie spotykając się np. z tą samą klasą z pobliskiej szkoły. W ten sposób również rozszerzamy wiedzę i umiejętności ze złożonej tematyki, odwołując się do tych nabytych już wcześniej i rozbudowując zakres merytoryczny zagad-

nienia. Kolejną zaletą kołowego układu poszczególnych faz jest możliwość rozpoczęcia cyklu od dowolnej fazy i dostosowanie scenariusza do potrzeb grupy lub panujących warunków – np. rozpoczynając od fazy refleksyjnej, podczas dyskusji można przedstawić trochę teorii, a zakończyć spotkanie doświadczeniem wypracowanym przez grupę. Takie rozwiązanie może się sprawdzić, kiedy pogoda zrobi nam psikus a i planowane aktywności czy doświadczenie lasu w terenie okaże się niemożliwe. Czasem musimy współpracować z grupą, która posiada już dużą wiedzę na podejmowany temat, lub czujemy, że uczestnicy zajęć podchodzą do nas z rezerwą, i trudno nam będzie od razu zaangażować ich do aktywnego uczestnictwa



Ryc. mat. SEL

w fazie doświadczenia. W takiej sytuacji rozpoczęcie zajęć od innego etapu może ułatwić realizację zakładanych celów.

Jak w prosty sposób zaplanować zajęcia z wykorzystaniem cyklu Kolba? Najpierw zaproponuj krótkie doświadczenie, np. poproś, aby uczestnicy zajęć odnaleźli kępy mchu w lesie, uważnie się im przyjrzeni, a następnie położyli na jednej z nich papierową chusteczkę, spróbowali odcisnąć swoją dłoń i zaobserwowali, co się dzieje. Na pewno w zależności

od pogody bibułka stanie się bardziej lub mniej mokra. Druga faza to zebranie odczuć, opinii i obserwacji uczestników. Zapytaj, dlaczego tak się dzieje – budujemy różne teorie. W fazie trzeciej porządkujemy wnioski i nadajemy im kierunek, jeśli trzeba, uzupełniamy informacje. Konstruujemy ogólną teorię, np.: mchy zatrzymują wodę i chronią glebę przed wysychaniem. W czwartej fazie grupa może np. dojść do wniosku, że niszczenie ściółki pogarsza warunki wilgotnościowe i zwiększa zagrożenie pożarem lub że mchy są bardzo ważne w ekosystemie leśnym, ponieważ spowalniają spływ powierzchniowy wody. Ponawiając cykl Kolba, możemy teraz zaproponować kolejne doświadczenia i sprawdzić, czy płonnik będzie gromadził tyle samo wody co torfowiec.

Zastosowanie cyklu Kolba pozwala na zaangażowanie w zajęcia uczestników o różnych stylach poznawczych i temperamentach, bazujących na różnych motywacjach. Odnajdą się tu aktywni, gotowi do działania, ale również ci o umysłach analitycznych czy też marzyciele i wizjonerzy. Dając im możliwość samodzielnej pracy i wykonywania zadań, budujemy pozytywne emocje oraz wiarę we własne możliwości, co jest kluczowe dla efektywnego procesu uczenia się i rozwoju.

Cykl Kolba doskonale sprawdza się w pracy z dorosłymi. Powinniśmy pamiętać o ich odmiennych doświadczeniach i konkretnych potrzebach. W tym procesie mają oni możliwość odwoływania się do własnej praktyki w rozwiązywaniu problemów bądź osiąganiu celów. Rozumieją znaczenie i wartość tego, czego się uczą. Mają poczucie wpływu na przebieg zajęć, w których uczestniczą. Wiedzą, że ich doświadczenia uznaliśmy za przydatne i cenne. Dzięki temu mogą się wypowiadać i wyrażać siebie, nie obawiając się oceny i wytykania błędów. Takie poczucie bezpieczeństwa pomoże nam zaangażować uczestników oraz da możliwości zarażania ich nowymi ideami. Staje się to szczególnie ważne w sytuacji, kiedy przekazywane przez nas informacje stoją w silnej sprzeczności z ich dotychczasową wiedzą lub systemem wartości. Efektem pracy w cyklu Kolba jest nie tylko większa motywacja do nauki, ale także to, że uczestnicy częściej wykorzystują wypracowane sposoby działania w praktyce, bo przecież sami do nich doszli.



Justyna Haładaj

Z małych strumyków powstają wielkie rzeki

Jakiś czas temu Agnieszka Macura pisała na łamach tej rubryki o wolontariacie. Zarządzenie na ten temat umożliwia m.in. realizację studenckich projektów w ośrodku edukacyjnym. Taki projekt z... filozofii zrealizowała zimą w Łysym Młynie studentka pedagogiki Wioleta Rjokobów.

Celem było zainteresowanie uczniów drugiej klasy szkoły podstawowej filozofią, postępując się bajkami filozoficznymi. Dlaczego piszę o tym w rubryce SEL-u? Bo bajki te odnosiły się do edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju i zostały połączone z dobrze znanymi edukatorom warsztatami „Kontynenty” i „Powiązania”.

Dzieci bardzo często nie są świadome, ile dobrego mogą zrobić i jak ogromne znaczenie ma ich mała pomoc w zakresie funkcjonowania przyrody. Czasami wydaje się im, że są zbyt małe, by mieć wpływ na bardzo ważne sprawy. Bajki filozoficzne mają je uczyć, że jest inaczej. Z drugiej strony część edukatorów uważa, że zagadnienia takie jak wyzysk kobiet czy pożary lasów w różnych częściach świata i nasz wpływ na te zjawiska to tematy dla 14–18-latków, a nie ośmiolatków. Bajki filozoficzne pomagają zmienić ten punkt widzenia.

Zajęcia były oparte o bajki filozoficzne „Jak żyć na Ziemi?” Michela Piquemala (wyd. Muchomor, Warszawa 2015). Wykorzystałyśmy opowieści: „Dzielny koliber”, „Rozgwiazdy” i „Dlaczego niebo jest tak daleko?”. „Dzielny koliber” był połączony z „Kontynentami”, „Rozgwiazdy” z „Powiązaniem”, a bajka o niebie z zajęciami z meteorologii (wszak to Tales z Miletu i Arystoteles prowadzili pierwsze znane nam obserwacje pogody).

Przebieg zajęć: krótki kwestionariusz z pytaniami (Czy filozofia jest ciekawa? Czy znasz


bajki filozoficzne? Czy możesz robić rzeczy ważne dla świata?), następnie wspólne czytanie opowieści. Kolejną część to rozmowa nt. bajki i czynów bohaterów, później łączenie tego z sytuacją na świecie i tym kiedy i w jaki sposób dzieci mogą zachować się jak bohaterowie bajek. Po przeczytaniu opowieści o kolibrze dzieci, siedząc na wielkiej mapie świata, z użyciem zdjęć rozmawiały z prowadzącą o: pożarach w Australii, wyzysku kobiet w Bangladeszu, braku żywności i podstawowych środków sanitarnych w Afryce. Zastanawiały się dlaczego: topnieją lodowce, powstają tajfuny i huragany w Ameryce, brakuje słodkiej wody na świecie. Rozmyślały, co mogą zrobić, aby uratować świat. Podkreślałyśmy z Wioletą, że pomoc lasom w ich trwaniu i szerzej – przyrodzie wymaga od ludzi głównie właściwej postawy i dobrych wyborów. Wcale nie jest konieczna rozległa wiedza nt. skomplikowanych procesów gospodarczych i przyrodniczych. Każdy bowiem wnosi wymierny wkład w osiągnięcie zrównoważonego rozwoju. Jakie są to zasady w kontekście terenów leśnych? Nie wyrzucaj śmieci w lesie, lecz zabierz je ze sobą. Chodź po wyznaczonych ścieżkach i trasach. Na wycieczkę zabierz bidon zamiast plastikowej butelki. Spaceruj z psem na smyczy, gdyż jego zapach powoduje dyskomfort lub nawet niepokój u leśnej zwierzyny. Dołącz do akcji „1000 drzew na minutę” i posadź z leśnikami choćby jedno drzewo. Wybieraj produkty z drewna, a nie z tworzywa sztucz-

nych. Jeśli kupujesz drewniane wyroby, zadbaj, by posiadały certyfikat FSC lub PEFC, gdyż jest on gwarancją, że drewno pochodzi z lasów gospodarowanych w sposób zrównoważony. Dziel się swoją „zieloną” pasją z innymi. Gdy zapraszasz znajomych na wycieczkę do lasu, przekonaj ich, by podróż odbyła się rowerem lub autobusem, bo „wielki człowiek to taki, który zrobił dużo małych rzeczy”.

W naturze jest wiele istot i zjawisk, które występując pojedynczo, nic nie znaczą, ale masowo mogą stanowić gigantyczną siłę, np. jedna dżdżownica zbyt wiele nie uczyni, a miliony użyźniają glebę. Wspólne malowanie wielkiej mapy świata jeszcze mocniej uświadomiło dzieciom znaczenie wspólnego wysiłku składającego się z pracy wielu osób.

Edukator, wprowadzając w życie nowy pomysł, często się zastanawia, czy zamierzony cel zajęć został osiągnięty. **Jakie korzyści odniesie każda ze stron: edukator, przyszły pedagog, nauczyciel prowadzący i dziecko?** Dobry projekt międzyszkolny, łączący pokolenia, staje się ciekawą przygodą dla obu stron. Nie ma tu miejsca na „poświęcanie się” czy uczestniczenie z obowiązku. To najlepszy sprawdzian dla nas samych. Dlatego zawsze warto zadać sobie pytanie: „Czy to jest ciekawe, atrakcyjne dla dzieci, jak z tego skorzystają?” i odwrotnie: „Czy zrównoważony rozwój z nutką filozofii nie może być wprowadzony niemal w każdy temat obowiązującej podstawy programowej?”

Co projekt międzyszkolny daje Lasom Państwowym? Współpraca pedagogów z leśnikami zwiększa udział nauczycieli w kształtowaniu edukacji leśnej. Takie koncepcje edukacyjne pozwalają na wprowadzenie terminów leśnych do nauk przyrodniczych, służą rozwijaniu i wzmacnianiu zamiłowania do przyrody, lasu oraz rozbudzania i utrwalania poczucia odpowiedzialności za trwałe jego istnienie. Pozytywny wizerunek leśnika – większa świadomość społeczeństwa, że to leśnik stoi na straży przyrody, a całość prowadzonej w LP gospodarki leśnej ma za zadanie utrzymać trwałość i ciągłość lasów w Polsce.

Dla edukatora to nowe zadanie, przerwanie nudy powtarzania tych samych treści i bardzo ważna możliwość uczenia się od innych. 

Karolina Prange



Fot. Karolina Prange

Edukacja etnograficzna i leśna – jak je połączyć?

Miałam kiedyś grupę nastolatków na ścieżce edukacyjnej na torfowisku. Dotychczas miejsce broniło się samo – rosiczki, torfowce, wąskie kładki na potorfach, mokre buty zachwyconych dzieci. Tym razem jednak nic nie robiło wrażenia, a ja czułam, że zajęcia skończą się porażką. Co zrobiłam? Postanowiłam sięgnąć do korzeni.

Był to czas, kiedy praktycznie każdą wolną chwilę spędzałam na czytaniu fantastyki i pewnie dzięki temu wpadłam na pomysł, jak znaleźć między nami nić porozumienia. Utopce, błędne ogniaki, rusalki – to było to. Nagle zajęcia i przestrzeń wokół nas nabrały innego wymiaru. Skąd w kulturze ludowej, a później masowej wzięły się opowieści o zgubnych trzęsawiskach? Dlaczego ludzie bali się bagien, czym tak naprawdę były błędne ogniaki, które wodziły wędrowców na manowce? Próbowaliśmy pijanicy lochyni i wypatrywaliśmy kwiatów bagna zwyczajnego, których pyłek był często sprawcą opowieści o bagiennych widziadłach i powodem splątania dróg błądzących po bagnach. Zajęcia uratowałam, ale doświadczenie to sprawiło, że częściej postanowiłam sięgnąć do źródła, do moich korzeni i tradycji ludowych w pracy edukatora leśnego.


Edukatorzy pracują w różnych miejscach w Polsce, używają regionalizmów, dialektów, gwar. Mają swoje tradycje, regionalne kuchnie, zwyczajowe nazwy, lokalne legendy i opowieści przekazywane od pokoleń. Właśnie, opowieści! Wszyscy bardzo je lubimy, snute przez nasze matki i babcie wprowadzały nas w dzieciństwie do innego, magicznego świata. Dlaczego nie wykorzystać ich teraz do tłumaczenia zjawisk przyrody?

Kiedy jako dziecko bałam się burzy, dziadek zalecał, żeby w dłoni ścisnąć dwa listki leszczyny – miały mnie ochronić i dodać odwagi. Podobno to w cieniu tego krzewu schroniła się uciekająca przed żołnierzami Heroda Święta Rodzina. Z kolei „trzęsąca liśćmi” osika została ukarana przez Boga, bo odmówiła schronienia małemu Jezusowi: „skoro się boisz, powiedział do osiki Pan Bóg, będziesz się tak bała do końca życia”. Jednak dobro lub zło przypisywane konkretnym gatunkom drzew mają przedchrześcijańskie korzenie.

Drzewa w wierzeniach słowiańskich posiadają bogatą symbolikę. Dzielą się na męskie – dąb, buk, jawor i żeńskie, takie jak brzoza, lipa czy wspomniana leszczyna. Są łącznikami pomiędzy światem ziemskim i nadprzyrodzonym, symbolizują oś wszechświata i dlatego tak często sadzone były przy kościołach, kapliczkach i cmentarzach. Drogi, a szczególnie ich rozstaje oraz miedze, uważane były za miejsca graniczne, nieczyje, a więc niebezpieczne. Mogły stać się obszarami ataków sił nadprzyrodzonych, dlatego w celach ochronnych sadzono tam najczęściej dęby, lipy i klony, które były swego rodzaju ekwiwalentem krzyża. Drzewa mogły być także siedzibą złych mocy, co znalazło odzwierciedlenie w ludowych przysłowiach, np.: „Kręci się jak diabeł pod suchą wierzbą”. Słowianie wczesnego średniowiecza łączyli poszczególne gatunki drzew z konkretnymi bogami, jednak zdecydowanie najważniejszymi drzewami u Słowian były lipy i dęby.

Dąb przypisywany był gromowładnemu Perunowi. Uważa się, że działo się tak ze względu na częste uderzenia piorunów w samotne, potężne i stare dęby. Z kolei lipa była zawsze przeciwstawiana twarde-mu, silnemu, męskiemu dębowi. Była symbolem płodności, żeńskiego spokoju i łagodności, u jej stóp proszono o urodzaj i zdrowie dla inwentarza, a u jej korzeni często wypływały cudowne źródła. Pozostałe gatunki drzew także miały swoje znaczenie w obrzędowości słowiańskiej. Brzoza związana z młodością i kobiecością była najczęściej wykorzystywana podczas świąt wiosennych. Z jej gałązek dziewczęta zaplatały wianki, wokół brzoź tańczono i się bawiono. Gałązki brzozowe odłamywane z tradycyjnych ołtarzy przystrajanych na uroczystość Bożego Ciała miały chronić chałupy przed burzą i zagony przed „robactwem”.

Kalendarz świąt obrzędowych był silnie związany z przyrodą i upływał w jej rytmie. Drzewa w kulturze ludowej pełniły funkcje lecznicze, magiczne i mediacyjne. W zależności od tego skąd pochodzą nasze korzenie, znamy nieco odmienną ich symbolikę. W Wielkopolsce do dziś istnieje wiosenny obrzęd obchodzenia wsi z gałązką zielonego drzewka, najczęściej sosny lub świerka. *Maik, gaik, nowe latko* to tradycja związana najczęściej z czwartą niedzielą Wielkiego Postu, miała na celu rytualne otwarcie okresu wegetacji. Grupy dzieci i młodzieży obchodziły wieś, niosąc gałązkę lub czubek drzewka przystrojony kolorowymi bibułami i wstążkami, a czasem także z lalką utożsamianą przez niektórych etnologów z „panią wiosny”. Niekiedy lalkę zastępowały młode dziewczęta, które odwiedzając z gaikiem domostwa, miały zwiastować wiosnę.

Drzewa mają szczególne znaczenie w słowiańskiej symbolice, czczono je i sadzono nie tylko ze względu na ich lecznicze właściwości, ale przede wszystkim wierzono w ich magiczne, opiekuńcze moce. Związek człowieka z przyrodą jest na tyle silny, że wiele z tych wierzeń zachowało się w naszej kulturze do dziś. Sądzę, że odwoływanie się do naszych korzeni podczas prowadzenia zajęć z edukacji leśnej będzie nie tylko ciekawym ich urozmaicheniem. Opowieścią możemy zaprowadzić uczestników naszych zajęć do źródeł własnej tożsamości i świadomości swojego pochodzenia. Dzięki niej będziemy też realizować cele EZR-u. Mam nadzieję, że ta krótka opowieść z pogranicza edukacji leśnej i regionalnej Was też zaprowadziła do źródła – inspiracji i świadomości wyjątkowości własnej tradycji. 

Katarzyna Klimek

Test prawdę Ci powie!



Fot. www.adobe.stock.com

Wakacje. Leży edukator na kocyku/hamaku/leżaku (właściwe wybrać) i czyta/ogląda coś lekkiego. Po tygodniu nudzą się jednak tego typu treści, poczytałabym coś poważnego i zazwyczaj to czynię. Pewnie wielu z Was ma podobne doświadczenie. Dziś chciałabym zachęcić do trochę innej, samorozwojowej aktywności. Do robienia testów psychologicznych.


Przez lata źle mi się one kojarzyły. Jeśli ktoś, tak jak ja, dorastał w latach 90. XX w., pamięta zapewne testy w kolorowej, muzyczno-jakiejś tam gazecie dla młodzieży. Jeszcze „straszniejsze” były te z wersji dla dziewcząt rzeczonyj gazetki. Moja koleżanka z ławki narzekała, że ze mną nie da się takich testów przeprowadzać, nawet dla zabawy, bo albo nie ma odpowiedzi, którą mogłabym wskazać, albo zadaje pytanie w stylu: ale w jakiej sytuacji?

Źle wspominam też testy na inteligencję (za szybko je robiłam) i na dysleksję („z takim wynikiem to dziwne, że masz dobre oceny w szkole”), zresztą wtedy traktowało się je jak coś egzotycznego, a i wizyta u pedagoga czy psychologa nie była czymś powszechnym.

Potem przyszły studia i zajęcia z psychologii, wkuwanie różnych typów testów i wciąż nieślabnąca rezerwa do ich wyników. Po studiach używałam regularnie tylko jednego – określającego typ uczenia się. Robiłam go młodym ludziom, którym udzielałam korepetycji. Bardzo to polecam – często zdolna młodzież ma kłopoty w nauce, ponieważ nie wie, jaki sposób uczenia się jest w jej przypadku najefektywniejszy, lub w szkole nauczyciel naucza, odnosząc się głównie do innej metody.

W dalszej kolejności nastąpiły szkolenia i kursy, ćwiczenia oraz testy pomagające określić style komunikacji, negocjacji ect. Okazały się ciekawe, dostarczały dodatkowej wiedzy o mnie samej, a czasem poprawiały humor. Tego lata, a właściwie w przerwie między semestrami, mój zakład pracy zorganizował szkolenia dydaktyczne dla pracowników. Wróciły testy i jest to powód, dla którego czytacie dziś ten felieton. Otóż parę z nich zrobiłam po kilkuletniej przerwie i ich wyniki mnie zaskoczyły! Okazało się, że praca nad sobą i komunikacją z innymi ludźmi przynosi rezultaty. To naprawdę dodaje sił do dalszej pracy, gdy widzi się u siebie postęp. Warto docenić się za cechy, w ramach których osiągamy wysoki wynik. Wiecie, że w dużym badaniu na temat cech charakteru, tylko 1/3 badanych osób miała świadomość, jakie są mocne strony ich charakteru i jak je wykorzystać? Dobry wynik pomaga nam czuć się profesjonalistami i zwiększa poczucie pewności siebie w pracy. Poza tym można się zastanowić, jaki rezultat danego testu chcielibyśmy uzyskać i jak go osiągnąć – wskazuje to nowe obszary podniesienia swoich kompetencji.

Zmieniamy się, przeobrażają się nasze wiedza i doświadczenie, dlatego warto co jakiś czas sprawdzić, jak przekształciły się nasze kompetencje w danej sferze życia.

No dobrze, przypuśćmy, że przekonała Was moja opowieść i chcecie się sprawdzić, robiąc testy. Jak znaleźć te wiarygodne? Przecież nie w kolorowym czasopiśmie (oczywiście, można je zrobić dla zabawy). W języku polskim dostępna jest strona Pracowni Testów Psychologicznych (pracowniatestow.pl), płatna i raczej dla profesjonalistów, ale pojedyncze testy, w rozsądnej cenie, również się tam znajdują. Mapa przekwalifikowania (mapaprzekwalifikowania.pl) to narzędzie bardziej do sprawdzenia, czy są przesłanki do zmiany zatrudnienia, ale bezpłatne i dostarczające wiele wiedzy o sobie, pokazujące mocne strony i zdolności w kontekście pracy zawodowej. Bardzo ciekawy i pomocny jest test sił sygnaturowych charakteru, znany jako Seligman 24. Można go zrobić bezpłatnie na stronie <https://www.viacharacter.org/> (wystarczy zmienić język z angielskiego na polski w lewym górnym rogu). Znajdziemy tam też sporo materiałów: książek, wywiadów (części bezpłatna i płatna). Mapa przekwalifikowania i test siły charakteru oraz związane z nimi działania rozwijają dodatnie cechy badanych – to element psychologii pozytywnej. I wiecie co? Ten nurt akurat dla mnie jest jakoś dużo łatwiejszy do przyjęcia i „przełknięcia” niż inne. Sprawdźcie sami, czy to coś dla Was, i miłego wykonywania testów (krzyżówek też). 

Anna Wierzbicka

Kim jest przewodnik-interpretator?

Chciałabym podzielić się z Czytelnikami wrażeniami z mojej tegorocznej przygody, którą był dla mnie udział w kursie „Certyfikowany przewodnik-interpretator dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego”.

Osiem lat temu, gdy przejmowałam obowiązki specjalisty ds. LKP „Sudety Zachodnie”, czułam, że zaczynam nową przygodę. Wcześniej pracowałam jako podleśniczy w najpiękniejszym leśnictwie na świecie, później w dziale zagospodarowania lasu. Wiedziałam, że spodoba mi się zajmowanie LKP-em. Marzyłam, aby zmienić podejście do leśnictwa. „Sprawie, że ludzie pokochają przyrodę i pojmą, czym zajmuje się leśnik” – myślałam. Kilka lat pracy edukatorów z naszego nadleśnictwa, dyrekcji, z całej Polski i... Odnoszę wrażenie, że owszem, las jest bardziej doceniany jako miejsce rekreacji, obszar życia dzikich zwierząt, ale czy zbudowano głęboką więź między nim a społeczeństwem? Między kawałkiem lasu, w którym pracuję, a przyjeżdżającymi tu grupami?

W 2017 r. podczas konferencji „Od wiedzy do inspiracji – nowoczesne metody edukacji w obszarach cennych przyrodniczo” po raz pierwszy zetknęłam się z określeniem „interpretacja dziedzictwa”. Z zainteresowaniem słuchałam referatów, brałam udział w warsztatach. Czułam, że jest mi to bliskie, ale nie rozumiałam, czym właściwie różni się od dobrej edukacji nieformalnej czy spaceru z przewodnikiem. Zaczęłam interesować się tym zagadnieniem i tak dotarłam do „Pracowni z Barwinkiem” Magdaleny Kuś. Efektem naszych rozmów było dwudniowe szkolenie z edukatorami leśnymi w ramach Programu Edukacyjno-Warsztatowego „Zielony Rower”. Moją największą tegoroczną przygodą był zaś udział w pełnym kursie

„Certyfikowany przewodnik-interpretator dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego” CIG (Certified Interpretive Guide), prowadzonym właśnie przez Magdę. Jadąc do Gorlic, wiedziałam, że kurs dotyczy zarówno przyrody, jak i kultury, a w założeniu stawia na część warsztatową.

Czym jest interpretacja dziedzictwa? Freeman Tilden napisał, że jest to działalność edukacyjna, której celem jest ujawnienie znaczeń i relacji poprzez zastosowanie oryginalnych przedmiotów, bezpośredniego doświadczenia i mediów ilustracyjnych, a nie przez proste przekazywanie informacji. Jest ona skierowana do dorosłych, których na potrzeby metody określa się na wiek powyżej 13 lat.

W pracy edukatorów zależy nam na tym, aby uczestnicy mający do czynienia z obiektem lub miejscem dziedzictwa zapamiętali je i aby miało dla nich znaczenie. Jak sprawić, by czuli się z nim związani? Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, musimy zrozumieć tzw. trójkąt interpretacyjny, czyli trzy punkty, na których opiera się ten proces: miejsce lub obiekt mający być przedmiotem doświadczenia, osoby doświadczające, interpretator lub środki interpretacyjne (przewodnik, edukator, tablice itp.). W środku, pomiędzy wierzchołkami trójkąta, znajduje się coś, co łączy życie osób doświadczających z miejscem lub obiektem, i jest to motyw. Jedno zdanie, które wiąże się ze znaczeniem i odwołuje się do prawd uniwersalnych, takich jak miłość, rodzina, odwaga, strach itp.

Czym jest znaczenie? To sposób, w jaki zjawisko może wywołać reakcję emocjonalną u osób doświadczających. Np.: zjawisko – to brzoza. Fakt – jest stara. Znaczenie: stanowi miejsce życia wielu organizmów. W interpretacji dziedzictwa przewodnik znajduje się w cieniu zjawiska. Pomaga odbiorcy, poprzez zadawanie otwartych pytań, odnoszących się do jego bezpośrednich przeżyć, zrozumieć znaczenie, dokonać własnego odkrycia.

Podczas kursu miałam możliwość samodzielnego przygotowania dialogu interpretacyjnego, czyli pracy z pojedynczym obiektem. Niezwykłym doświadczeniem było wspólne przygotowanie spaceru interpretacyjnego

w Muzeum PTTK w Gorlicach. To umiejętność bardzo istotna w przypadku edukacji w ogrodzie, na ścieżce dydaktycznej itp. Wielką wartością kursu było zrozumienie podejścia do tworzenia tekstów i tablic edukacyjnych. Powinny one poruszać odbiorcę i pozostać z nim na długo, budząc poczucie, że on także jest odpowiedzialny za zachowanie danego miejsca lub obiektu. Poznałam też fazy krytyki interpretacyjnej. Przewodnik-interpretator cały



Fot. Magdalena Kuś

czas powinien się rozwijać i po zakończonym dialogu, spacerze zastanowić się, co poszło dobrze, i wybrać jeden obszar, nad którym będzie pracował podczas kolejnego spotkania. Kurs kończy się egzaminem pisemnym. Aby zostać certyfikowanym przewodnikiem-interpretatorem, należy dodatkowo przygotować dialog interpretacyjny i przedstawić go przed grupą. Dialog jest nagrywany i należy samodzielnie przeprowadzić krytykę interpretacyjną. Ostatni etap to przygotowanie pełnego spaceru interpretacyjnego wg standardów CIG.

Czy interpretacja dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego zastąpi w mojej pracy inne formy edukacji? Jestem przekonana, że będę ją wykorzystywała, ale w sprzyjających do tego warunkach. Przy grupach młodzieży oraz dorosłych niezbyt licznych i niebędących specjalistami w danej dziedzinie. Interpretacja dziedzictwa nie opiera się bowiem na informowaniu o faktach, ale jako przewodnik-interpretator muszę być przygotowana na ewentualne pytania grupy. ☻

Barbara Rymaszewska



Barbara Rymaszewska
– ukończyła Wydział Leśny na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu i London School of Public Relations.

Od ośmiu lat koordynator LKP „Sudety Zachodnie”. Organizator siedmiu edycji „Zielonego Roweru”. Przewodnik-interpretator. Koordynator transgranicznego projektu „Przygoda w górach”, który wykorzystuje interpretację dziedzictwa. Trener biznesu, coach w standardach ICF.

Informacja zwrotna – czy w edukacji leśnej jest potrzebna?

W dzisiejszym tekście występuje nagromadzenie słów obco brzmiących, za co z góry przepraszam. O czym chciałam Wam dziś napisać? O informacji zwrotnej.

A ta, przynajmniej niektórym czytelnikom, kojarzy się z ocenianiem pracy. I pewnie nurtuje Was myśl: przecież w edukacji leśnej najczęściej nie oceniamy formalnie pracy uczestników (nie stawiamy ocen). Owszem, ale informacja zwrotna, to tak naprawdę bardzo ważny element każdego procesu rozwojowego, w tym procesu uczenia się. Pozwala na ocenę, czy podjęte działania zakończyły się zgodnie z założeniami. Jej brak uniemożliwia doskonalenie nie tylko osoby objętej procesem, ale i samego procesu. Właśnie dlatego, że względu na doskonalenie zajęć i współpracy z innymi, powinniśmy zawsze znaleźć czas na ocenę procesu i przekazanie informacji zwrotnej uczestnikom oraz wysłuchanie jej na nasz temat.

10 zalet *feedforward*

Wszyscy spotkaliśmy się z określeniem *feedback* na informację zwrotną – czyli koncentrujemy się na przeszłości, na tym, co było dobre/poprawne/właściwe, a co złe/niepoprawne/niewłaściwe. Dziś chciałabym skupić się na *feedforward* – czyli na informacji zwrotnej koncentrującej się na przyszłości. Dlaczego? Ponieważ przyszłość można zmienić, a przeszłości nie – to, co zależy od naszych starań – to jest to!

Goldsmith podał 10 powodów, dla których lepiej stosować *feedforward*. Są to:

1. już wspomniana zasada: możesz zmienić przyszłość,
2. pomaganie ludziom „być” w przyszłości i koncentrować się na możliwych rozwiązaniach jest bardziej efektywne,
3. jest odpowiedni dla osób efektywnych i ambitnych,
4. informacja zwrotna może pochodzić od każdej osoby mającej pojęcie o zadaniu, także od kolegów z zespołu,
5. nie jest traktowane tak osobiście jak *feedback*
6. *feedforward* kieruje uwagę na możliwość wprowadzenia zmian zamiast na samospełniające się negatywne proroctwa,
7. *feedforward* jest pozytywne,

8. *feedforward* koncentruje się na zmianie, ale odnosi się do tego samego, co klasyczny negatywny *feedback*,

9. *feedforward* jest szybszy i efektywniejszy niż *feedback*,

10. jest narzędziem do stosowania we wszelkich zależnościach: szkolnych i zawodowych. Może być stosowany do osób stojących wyżej, niżej i na tym samym poziomie w hierarchii, co osoba dająca informację zwrotną.

Wybiegając wprzód

Jak przekazać pozytywną informację zwrotną odnoszącą się do przyszłości? Można użyć jednego z modeli komunikacji (choć wszystkie pięć mogą też służyć jako *feedback*).

Komunikat „ja” – mówimy o swoich spostrzeżeniach, oczekiwaniach i odczuciach, jakie chcemy mieć w przyszłości – kreujemy przyszłość w umyśle swoim i drugiej osoby, np.: chciałabym zobaczyć za pół roku, jak występujesz publicznie z większą pewnością siebie, mówisz płynnie i z werwą.

Kanapka informacyjna – pomiędzy dwie pozytywne informacje wkładamy uwagę krytyczną, oczywiście wszystko osadzamy w najlepszej możliwej przyszłości, np.: wiem, że teraz starasz się opanować procedury związane z bezpieczeństwem zajęć, ale mam wielką prośbę, potrenuj konwersacyjny sposób prowadzenia zajęć. To świetnie uzupełni Twoją wiedzę o lesie i sprawi, że zajęcia będą ciekawsze.

Model F.U.O. (fakty, ustosunkowanie się, oczekiwanie) – w swojej wypowiedzi najpierw podajemy fakt, np.: „chcę mieć projekt tablic do 15 października do godziny 12 na mojej poczcie”. Ustosunkowanie się to podanie emocji i konsekwencji dla nadawcy komunikatu/firmy, czyli: „to dla mnie bardzo ważne, bo później nie będę mogła ich sprawdzić”. Oczekiwanie to wskazanie najlepszego zakończenia sytuacji w przyszłości – „dlatego bardzo proszę o dotrzymanie terminu, a dzięki temu dotrzymany termin wysyłki tekstów tablic do wykonawcy”.

Kwadrat w kwadracie, czyli budujemy wypowiedź ze słowami start, stop, więcej, mniej, tak dalej. – Na **diagramie** widzicie, że to trochę jak nawigacja na pilocie lub w telefonie. Przykładowy komunikat: „Zaczynj proszę zwracać większą uwagę na kontrolę czasu w trakcie zajęć. Przestań dopowiadać ciekawostki o każdej spotkanej roślinie. Ogranicz dygresje i zadawaj więcej pytań słuchaczom. Dalej skupiaj się na praktycznym aspekcie zajęć. Twój entuzjazm i pasja świetnie wpływają na uczestników. Pielęgnuj je”.

Model pełnej ekspresji odnoszący się do przyszłości. – Model ten składa się z warstwy rzeczowej (o czym powiem?), warstwy relacji wzajemnej (co pozytywnego chcę myśleć o podobnej sytuacji w przyszłości?), warstwy emocji (jakich pozytywnych emocji chcę byćśmy doświadczali w przyszłości?), warstwy apelu – potrzeb (jakiego konstruktywnego zachowania oczekuję od odbiorcy w przyszłości?). Czyli: „umówiliśmy się dziś na wspólne pisanie projektu, a widzę, że nie jesteś przygotowana. Chciałabym to zrobić z tobą w najbliższych dniach i skorzystać z twojego dużego doświadczenia. Myślę, że razem możemy stworzyć war-



tościowy, ciekawy projekt, którego realizacja da nam dużo satysfakcji. Bardzo proszę, przygotuj się na wspólną pracę pojutrze”.

Trudne? Tylko na początku, wierzcie mi, działa. Pozytywne informacje odnoszące się do przyszłości „otwierają” nasze umysły, łatwiej nam przyjąć uwagi i zmienić siebie. Mam nadzieję, że spróbujecie. ☺

Anna Wierzbicka

Artykuł powstał z wykorzystaniem książki
„Sztuka rozmawiania”
(F. von Thun, 2001 r., Wyd. WAM).



Owocniki gąski mydlanej – zgodnie z nazwą – mają zapach mydła

Anyz, maggi i geranium

Znanych jest również wiele grzybów, które wydzielają zapachy kojarzące się z rozmaitymi ziołami lub przyprawami. Na pierwszym miejscu wymienić należy liczne gatunki pachnące anyżem. Bardzo wyraźny zapach tej rośliny ma wrośniak anyżkowy (*Trametes suaveolens*), dość często spotykany w lasach łęgowych i w nadrzecznych zaroślach. Grzyb ten pachnie tak intensywnie, że w Skandynawii istniał dawniej zwyczaj wkładania jego owocników do koszy z bielizną, aby nadać jej miłą woń. Grzyb ten w Europie uznawany jest za gatunek niejadalny, jednak bywa spożywany np. w Kanadzie. Anyżem pachną także jadalna i pospolita w Polsce lejkówka zielonawa (*Clitocybe odora*), bardzo smaczna pieczarka bulwiasta, zaroślowa (*Agaricus silvicola* syn. *A. silvicola*), traktowana zwykle jako grzyb niejadalny twardówka anyżkowa (*Lentinellus cochleatus*) oraz powodujący dość znaczne straty w leśnictwie (intensywnie rozkłada drewno, w tym drewno użytkowe) twardziak łuskowaty (*Lentinus lepideus* syn. *Neolentinus lepideus*). Ten ostatni najczęściej uznawany jest za gatunek niejadalny, aczkolwiek według niektórych źródeł, bardzo młode owocniki po odpowiedniej obróbce mogą być spożywane.

Wśród krajowych grzybów są też takie, które pachną lubczykiem, czyli popularną przyprawą maggi. Należą do nich lekko trujący mleczaj płowy (*Lactarius helvus*) oraz jadalny, ale niezbyt smaczny, mleczaj kamforowy (*L. camphoratus*), który po wysuszeniu i sproszkowaniu bywa regionalnie stosowany jako specyficzna naturalna grzybowa przyprawa.

Innym przykładem oryginalnie pachnącego grzyba jest lekko trujący gołąbek żółciowy (*Russula fellea*), którego owocniki wydzielają wyraźną woń geranium.

Grzyby o zapachu mąki

Wiele gatunków grzybów wytwarza owocniki o wyraźnym, mącznym zapachu. Należy do nich trująca gąska tygrysia (tygryswata) (*Tricholoma pardinum*), dość rzadko występująca w Polsce – głównie w żyznych lasach liściastych, a w szczególności w buczynach. Inne przykłady to gęśnica wiosenna (*Calocybe gambosa*) – pospolity i bardzo smaczny grzyb jadalny, silnie trująca helmówka jadowita (*Galerina*

marginata) i żagiew łuskowata (*Polyporus squamosus*) – pospolity grzyb nadrzewny, którego młode owocniki są jadalne, po wcześniejszym obgotowaniu i odlaniu wody.

Coś z chemii...

Zdarzają się również grzyby pachnące zupełnie nietypowo, wydzielają woń nie kojarzącą się z przyrodą, a raczej z kosmetykami lub z laboratorium chemicznym. Należy do nich gąska mydlana (*Tricholoma saponaceum*), pospolity grzyb trujący, który wyrasta pod sosnami, świerkami i jodłami. We wnętrzu jego owocników znajduje się mięsisty miąższ o charakterystycznym zapachu przypominającym mydło. Spokrewniony gatunek – gąska siarkowa (*Tricholoma sulphureum*) po przekrojeniu wydziela intensywną woń karbidu lub gazu. Jak łatwo się domyślić jest grzybem trującym. Specyficznym zapachem odznacza się też rzadko występująca w Polsce koronika ozdobna (*Sarcosphaera coronaria*), znajdująca się pod ścisłą ochroną. Białawy, cienki miąższ jej owocników wydziela nikłą woń karbolu. Z kolei krążkówka żyłkowana (*Disciotis venosa*) – rzadko występujący w Polsce grzyb saprotroficzny spokrewniony ze smardzami – rozciąca wokół wyraźny zapach przypominający woń chloru. Swoistą ciekawostką jest też mleczaj wełnianka (*Lactarius torminosus*) – pospolity grzyb wyrastający lasem w parkach, ogrodach, zadrzewieniach i zaroślach, który wydziela białe mleczko o mocnej woni terpentyny. Gatunek ten w Polsce jest traktowany jako lekko trujący (jego spożycie może prowadzić do rozstroju żołądka), ale w niektórych krajach Europy Północnej i Wschodniej bywa spożywany po wcześniejszym wymoczeniu w słonej wodzie i wielokrotnym lub długotrwałym gotowaniu.

Jak wynika z powyższego grzyby nie zawsze pachną... grzybami. Niektóre z nich wydzielają zupełnie niestandardowe zapachy, które nie kojarzą się z tą grupą organizmów. Warto się o tym przekonać osobiście, korzystając podczas grzybobrania nie tylko ze wzroku, ale i z nosa. Co więcej, może to pomóc w bezbłędnym rozpoznaniu ich niektórych gatunków i ustrzeżeniu się przed pomyłką, która nie tylko zepsuje smak przygotowywanej przez nas potrawy, ale nawet zagraża naszemu życiu i zdrowiu.



Paweł Zarzyński



Mała zabawa – co to jest?

W 2000 roku wady postawy miało 20% dzieci, a w 2016 roku – 80%. Mnoży się płaskostopie, koślawość, zwyrodnienia i skoliozy. Dzieci mają za mało ruchu i zbyt wiele godzin spędzają przed ekranami. Właśnie dlatego musimy je zachęcać do aktywności fizycznej, by równoważyć czas, który w ciągu dnia spędzają przed monitorem. Nie jest to łatwa sprawa, ale sportowe gry zespołowe lub choćby bieganie to świetne rozwiązanie.

Najlepszym rozwiązaniem dla dzieciaków jest zadbanie o ich wszechstronny rozwój. Pytanie, jak dużo można wprowadzać aktywnych form nauki podczas zajęć z edukacji przyrodniczej lub w zielonych szkołach? Jeśli nie ma przeciwwskazań – proponuję jak najwięcej. Pewnie, że zawsze prowadzimy zajęcia z takich tematów, wśród których czujemy się najlepiej, ale może czasem warto się „przełamać”, poprosić o pomoc biegających kolegów – leśników. Od kilkunastu lat w podstawy programowe wprowadza się tzw. ścieżki międzyprzedmiotowe – np. prozdrowotne, które można wykorzystać przy



Fot. Joanna Oleszyńska-Nizniowska

biegowa

wielu tematach z różnych dziedzin. Są oczywiście wśród edukatorów osoby, które w przeszłości uciekały z wychowania fizycznego, ale na pewno jest również mnóstwo takich, którzy traktowali je z wielkim zaangażowaniem. Myślę, że nie będzie to dla nas wielką ujmą, jeśli pokażemy, że ruch to zdrowie, a aktywne formy spędzania czasu w lesie to coś wyjątkowego.

Mała zabawa biegowa

Mała zabawa biegowa wywodzi się z tzw. „polskiej szkoły biegowej”. Ta forma treningu powinna być przeprowadzona w terenie – najlepiej w lesie bądź w parku. Dlaczego? Bo podłoże jest bardziej miękkie w porównaniu do asfaltu czy tartanu. Zróżnicowane ukształtowanie terenu sprawia, że łączy się trening tempowy z siłowym, co daje fantastyczne rezultaty. Dzieciaki po takiej aktywności są zmęczone, dotlenione i usatysfakcjonowane... Przecież to nam chodzi. Wiadomo, że nie każda grupa się do tego nadaje, ale zdarzają się też „klasy sportowe”, które chętnie zmierzają się z takim wyzwaniem.

Przygotowanie do zajęć

W pierwszej kolejności trzeba znaleźć teren, który nie tylko pozwoli na swobodne bieganie, ale również będzie atrakcyjny. Warto też znaleźć dróżkę biegnącą nieco „z górki”, co

spowoduje, że krok biegowy zrobi się dłuższy i swobodniejszy. Zbieganie „z górki” pomaga przełamać barierę, że czegoś nie potrafimy i działa bardzo motywująco, bo wyzwala w nas dodatkową siłę i energię.

Zanim dzieci przyjadą do lasu, dopytaj, jaki charakter ma grupa, w jakim jest wieku oraz czy lubi ruch. Poproś, by dzieci były odpowiednio ubrane, zabrały ze sobą wodę do picia. Podczas zajęć nie zwracaj uwagi na szybkość biegu, pozwól każdemu zdecydować, jak szybko chce dotrzeć do celu. Co prawda możesz użyć metody problemowej – tak wykonaj trening i wszystkie ćwiczenia, by dotrzeć do końca, jednak czasem zdarzają się bardzo ambitne grupy, które uwielbiają wszelkiego rodzaju rywalizacje. Może nagroda dla całego zespołu za wykonanie wszystkiego przez wszystkich będzie dobrym pomysłem? Zwróć też uwagę, by dzieciaki biegały w takich odstępach, żeby wzajemnie sobie nie przeszkadzały. To bardzo ważne. Nic tak nie demotywuje, jak zabieganie sobie nawzajem.

Jak poprowadzić zajęcia?

1. rozgrzewka – trucht;
2. gimnastyka dynamiczna (najpierw rozgrzewamy górne partie ciała, później tułów i kończyny dolne): krążenia ramion w truchcie, naprzemianstronne

w przód i w tył, obustronne w przód i w tył – wszystko w truchcie; „zbieranie grzybów” z pochyleniem z prawej i lewej strony (w truchcie), bieg z wysokim unoszeniem kolan, bieg z uderzaniem piętami o pośladki, krok odstawno-dostawny, przeplatanka bokiem;

3. gimnastyka statyczna (w miejscu): krzyżowanie ramion przed sobą i za sobą, krążenia biodrami, krążenia w stawach kolanowych i skokowych, w pochyleniu w przód krążenia ramionami i całym tułowiem;
4. dynamiczne przebieżki mające przygotować do wysiłku (odcinki ok. X m razy trzy): w tym miejscu zupełnie nie ma znaczenia ile metrowy ma być dany odcinek, najciekawiej jest go określić od miejsca startu do: słupka oddziałowego, skrzyżowania, brzozy po prawej stronie drogi, pochylonej sosny itp.;
5. praca nad rytmem biegu (biegacz wykonuje od 4 do 8 przyspieszeń na odcinkach określonych podobnie jak wcześniej – od skrzyżowania do buka znajdującego się po prawej stronie itp.; przerwy wykonuje w truchcie lub marszu aż do momentu wyrównania oddechtu);

W tym miejscu zwróć szczególną uwagę na technikę biegu:

- nie biega się na rękach, ale rękoma już tak (bardzo ważne jest to, by praca ramion i nóg były sprzężone ze sobą – kiedy biegamy ruchowi prawej nogi towarzyszy ruch lewego ramienia i odwrotnie);
- bardzo ważne jest stałe zgięcie ramienia w łokciu pod kątem prostym;
- praca ramion powinna być obszerna;
- obręcz barkowa powinna być zrelaksowana;
- dłoń powinna być otwarta i luźna, ale palce nie powinny być rozwarste;
- stopy w trakcie biegu powinny być ustawione równolegle w kierunku biegu;
- biodro i kolano w momencie odbicia od podłoża lekko ugięte, a nie „złamane”;
- wydłużanie kroku;

6. trucht, ćwiczenia rozluźniające.

Najtrudniejsze dla prowadzącego jest to, że na pewno wśród dzieci będzie zróżnicowany poziom zaangażowania i umiejętności. Zmotywowanie wszystkich na równym poziomie nie jest możliwe, trzeba więc tak wybrać trasę, by można było użyć dwóch stopni trudności.

Joanna Oleszyńska-Nizniowska

Budowanie kapitału psychologicznego, czyli o klepaniu po plecach

Chciałabym napisać Wam dziś o czymś, z czym zetknęłam się niedawno – o kapitale psychologicznym (*PsyCap*) i kontrakcie psychologicznym. Oba terminy odnoszą się zarówno do relacji nauczyciel – uczeń, jak i do relacji pracodawca – pracownik, więc myślę, że prędzej czy później ta wiedza przyda się każdemu z nas.

Kapitał psychologiczny to pozytywny stan psychologiczny człowieka na który składają się: poczucie własnej skuteczności, optymizm, nadzieja i odporność. Poczucie własnej skuteczności (*self-efficacy*) to wewnętrzne przekonanie, że jak się przyłożę i odpowiednio wysiłę, to wykonam zadanie. Buduje się je na podstawie własnego dobrego doświadczenia i sukcesów. To także zdolność do mobilizacji siebie samego i skuteczne sposoby działania. Mnie kojarzy się to z poczuciem mistrzostwa – jedną z umiejętności z norweskiej podstawy programowej. Chodzi o przekonanie, że dam radę. Jednak nie jest to pewność siebie.

Jak budować poczucie własnej skuteczności?

Przez pracę – doskonalenie się w wykonywaniu zadań, uczenie się przez modelowanie i pozytywny wpływ innych ludzi. W odniesieniu do procesu dydaktycznego to chwaleń, podkreślanie osiągnięć osób uczących się i wskazywanie nawet małych postępów buduje poczucie skuteczności. A jak ja to robię? Staram się zapamiętywać małe sukcesy (dziś przypomina mi o tym Facebook i Google), zapisuję w telefonie miłe wiadomości i listy od studentów, uczestników warsztatów oraz widzów i słuchaczy programów, w których biorę udział. Naprawdę podnoszą mnie na duchu, kiedy mam wrażenie, że coś mnie przerasta. Dzielę zadanie na mniejsze części i za osiągnięcie kolejnego etapu nagradzam siebie drobną przyjemnością (np. uczyć się gotowania jakiejś nowej potrawy). Żeby lepiej pamiętać duże sukcesy, staram się zaplanować coś większego, np. wyjście do teatru, zakup biżuterii – ile osób, tyle najlepiej działających prezentów.

Nadzieja, optymizm, odporność

Nadzieja to pozytywny stan skierowany w przyszłość – wyobraź sobie, jak zmieni się na lepsze Twoje życie/komfort pracy po za-

kończeniu zadania. Uczniów czy studentów warto zachęcać, by wyobrażali sobie siebie w najlepszej możliwej przyszłości.

Optymizm – może niektórzy rodzą się optymistami, ale ja nie. Musiałam się nauczyć pozytywnie patrzeć na świat. To jak w amerykańskim przysłowiu: jeśli życie daje ci cytryny, zrób z nich lemoniadę. Nasza postawa wpływa na innych, optymizm jest zaraźliwy jak śmiech. Może wypróbujesz na kolegach lub słuchaczach zajęć?

Odporność to w tym wypadku dynamiczny proces uczenia się, umiejętność powrotu

do stanu równowagi. Jakie mogą być rezultaty budowania swojego kapitału psychologicznego? Przede wszystkim są to lepsze zdrowie i samopoczucie, a w dodatku większa efektywność i innowacyjność.

Kontrakt psychologiczny – co to takiego?

Pewnie wielu czytelnikom kojarzy się to sformułowanie z kontraktem, w którym określone są sposoby komunikacji i oczekiwania, zawierany na początku zajęć lub warsztatów z ich uczestnikami. Tak, macie rację. Jednak ostatnio przeczytałam, że to zbiór wzajemnych, niejawnych i często niewypowiedzianych oczekiwań we wzajemnych relacjach pracownik – organizacja, uczeń – nauczyciel. Jest on ściśle związany z wymianą społeczną i wzajemnością w kontaktach społecznych. Chodzi o to głębokie przekonanie, że dobro



Fot. www.stock.adobe.com

do stanu równowagi. To kolejna cecha, którą można wypracować, jak? Pewnie jest wiele dróg – ja, kiedy czuję się przytłoczona, uprawiam sport albo gotuję – wraz ze zmęczeniem tracę negatywne myśli. Następnie staram się przemyśleć sytuację i pogadać o niej z kimś mądrzejszym (**dokonyję interwencji rozwojowej**).

Budowę kapitału psychologicznego w pracy mogą wspierać czynniki organizacyjne: atmosfera, wsparcie przełożonych, ich kapitał psychologiczny i styl zarządzania oraz

wraca. Z punktu widzenia organizacji (uczelnia, nadleśnictwa, ośrodka edukacji): jeśli odbiorca edukacji postrzega organizację jako wspierającą, będzie czuł wewnętrzne zobowiązanie do rewanżu. No dobrze, ale przecież to nic innego jak zasada: zadowolony klient to najlepsza reklama – i tak, i nie. Chodzi o to, żeby stosować te reguły na poziomie relacji i komunikacji, czyli tego, co nie do końca jest uchwytne. ☺

Anna Wierzbicka

SURVIVAL to nie szkółka wojskowa dla twardzieli

Poprowadzenie zajęć survivalowych było dla mnie zupełnie nowym doświadczeniem – wyzwaniem. Przedemną realizował je pan wojskowy – był posłuch, dryg i w dwuszeregu zbiórka. Dzieci nauczyły się, jak rozpalić ogień krzesiwem i zgotować wodę w plastikowej butelce. *Było super – mówiły – zrób coś podobnego – prosily. Nie, ja to zrobię po swojemu.*

Początkowo było mi trudno przekonać organizatorów, że *survival* to nie szkółka wojskowa dla twardzieli. Można przekazać dziecku wiedzę o tym, jak poradzić sobie w terenie w trudnych sytuacjach, jak czytać mapę i posługiwać się kompasem lub jaki ekwipunek zabrać ze sobą na wyprawę, a jednocześnie dobrze się przy tym bawić i śmiać. Trzeba również uszanować potrzeby dzieci, zadbać o ich poczucie bezpieczeństwa, dlatego tak ważne są otwartość i zaufanie, a nie groźby i strach.

Po pierwsze: bezpieczeństwo

Zapytaj dzieci o to, co zrobią, kiedy zgubią się w lesie. Usłyszysz wtedy mnóstwo ciekawych pomysłów, które niestety w większości przypadków prawdopodobnie nie skończyłyby się dobrze. Zapytaj następnie, jakie rzeczy, które mają przy sobie, mogłyby im pomóc w takiej sytuacji. Wtedy okazuje się, że pomysł rozpalenia wielkiego ogniska – *nomen omen* – spalił na panewce, bo żadne z nich nie ma przy sobie krzesiwa lub zapalek.

Warto też wykonać projekt manualny. Jedno z dzieci prosi mnie o pożyczanie noża. Sprawnie przecina sznurki, tnie je na odpowiednie fragmenty, potem zaczyna korować i rzeźbić patyk. Inne dzieci zerkają z niedowierzaniem, potem ich oczy robią się okrągłe jak spodki. One prawdopodobnie nigdy w życiu nie miały w rękę noża. Grupa jest w wieku 8–10 lat.

„Dziecko może to, co chce, a chce tylko to, co może” mawiał ponoć ojciec Andre Sterna, naturalnie, ale system wychowania i edukacji przekształcił to powiedzenie w następujący sposób: „dziecko może tylko to, co chce rodzic/opiekun/wychowawca”.

Po drugie: inspiracja

Edukator może zainspirować się celami edukacji dla zrównoważonego rozwoju. Pozwalają one swobodnie odkrywać świat, rozwijać świadomość ekologiczną oraz umiejętność współpracy i poczucia odpowiedzialności za otaczający nas świat. Cele te opierają się o cztery filary. Przedstawiono je w raporcie Jacques’a Delorsa „Edukacja: jest w niej ukryty skarb”:

1. **Uczyć się, aby WIEDZIEĆ** – zdobywać narzędzia do zrozumienia siebie i świata, aby uczyć się przez całe życie poprzez odkrywanie, doświadczanie, zaciekawienie, rozwijanie zdolności i zainteresowań. Z pewnością każdy z edukatorów znajdzie odpowiednie dla siebie (i swoich gości) scenariusze zajęć opracowane przez zespół doskonałych fachowców w publikacji „Zrównoważony rozwój w edukacji leśnej” dostępnej na stronach CILP.
2. **Uczyć się, aby DZIAŁAĆ** – aby stosować wiedzę w codziennym życiu, móc oddziaływać na swoje środowisko, działać w nim twórczo i odpowiedzialnie

poprzez eksperymentowanie, badanie, kreatywność i odwagę.

Dobrym przykładem jest projekt „Ziemia w Naszych Rękach” prowadzony przez Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego, inspirowany programem rootsandshoots.org autorstwa Jane Goodall – tak, to pani od szympanów, która pisze również książki o roślinach.

3. **Uczyć się, aby ŻYĆ WSPÓLNIE** – wykorzystywać wiedzę, wartości i umiejętności do rozumienia innych i współpracy na wszystkich płaszczynach działalności ludzkiej.

Warto przy tej okazji zwrócić się ku osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym, a może również działającym w okolicy stowarzyszeniom czy fundacjom ekologicznym. Otwarcie się na dialog i porozumienie bywa zwykle bardzo owocne.

4. **Uczyć się, aby BYĆ** – dążyć do doskonalenia siebie, rozwoju wymiarów estetycznych swojego życia, odnaleźć w złożonym, pełnym paradoksów i konfliktów świecie, uczyć się dostrzegania alternatywnych układów odniesienia, by być bezpiecznym, pomocnym, by odczuwać i przeżywać oraz utrzymywać kontakty społeczne.

Polecam książkę Gołaszewskiego „Piękno natury w świecie dziecięcym”, w której autor podejmuje próbę spojrzenia na świat przyrody oczami dziecka: *kontakty z naturą w postawie estetycznej pobudzają i kształtują wyobraźnię dzieci. (...) jest to wzbogacenie wyobraźni o nowe elementy zaczerpnięte z rzeczywistości, ponadto zachodzi rozszerzenie umiejętności dostrzegania i wykorzystywania w działaniu wciąż nowych związków i zależności między elementami rzeczywistości.*

Po trzecie: działanie!

Wydaje się, że to bardzo trudne – niekonicznie. Wybierz jeden obszar działań. Zrealizuj jeden nowy projekt zgodny z celami Delorsa. Pandemia dała nam dużo czasu na zastanowienie się, czy nie warto przewartościować pewnych działań. Czasu na działanie mamy coraz mniej.



Alicja Gasek

Fot. www.stock.adobe.com

