



„Green Minds – Leśna Akademia Dobrostanu i Wiedzy”

Innowacja pedagogiczna, która zmienia ławkę na ekosystem.

Miejsce realizacji: Południoworostoczański Park Krajobrazowy (okolice Horyńca-Zdroju).

Typ innowacji: Organizacyjno-metodyczna (zintegrowany blok przedmiotowy).

Autorzy (Zespół Przedmiotowy): mgr Ewa Chomańska (koordynator,) mgr Dorota Ludwiczuk, mgr Magdalena Marcicka, mgr Anna Kusiak, mgr Barbara Józwik-Przednowek, mgr Tadeusz Dziechciarz, mgr Katarzyna Szymeczko, mgr Aneta Dydyk



1. Uzasadnienie potrzeby wprowadzenia innowacji

Współczesna szkoła stoi przed wyzwaniem przeciwdziałania kosztom psychologicznym postępu cywilizacyjnego. Narastający stres, wypalenie uczniów i nauczycieli oraz tzw. *Nature Deficit Disorder* (zespół deficytu natury) wymagają radykalnej zmiany środowiska uczenia się.

Innowacja wykorzystuje unikalny kapitał uzdrowiskowy regionu Horyńca-Zdroju. Zamiast postrzegać oddalenie od dużych miast, jako barierę, czynimy z niego nasz największy atut edukacyjny. Las przestaje być tylko tłem dla spacerów, a staje się pełnoprawną salą lekcyjną i gabinetem terapeutycznym.

2. Cele innowacji (Interdyscyplinarność)

- **CLIL (Angielski + Przyroda):** Naturalne przyswajanie słownictwa (*canopy, biodiversity, oxygen*) poprzez kontakt z realnymi obiektami.
- **Dobrostan (Psychologia/Pedagogika):** Redukcja kortyzolu dzięki technice *Shinrin-yoku* (kąpieli leśnych) i mindfulness.
- **Edukacja Regionalna (Geografia/Przyroda):** Badanie warstw lasu, rzeźby terenu i oznaczanie gatunków roślin Roztocza.
- **Rozwój Fizyczny (WF):** Budowanie sprawności i koordynacji poprzez „leśny cross” i jogę na świeżym powietrzu.

4. Grupy objęte zmianą: klasy IV-VII.

5. Czas trwania: 01.02.2026r. – 26.06.2026r.

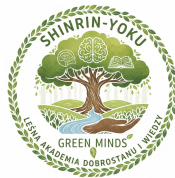
3. Sposób realizacji: Model 4-godzinny Blok Terenowy

Innowacja zastępuje tradycyjny podział godzinowy jednym, ciągłym blokiem zajęć w lesie.

Model 4-godzinny Blok Terenowy (Zintegrowany)

Ten układ pozwala na płynne przejście od aktywności fizycznej i polonistycznej do praktycznej nauki języka angielskiego w działaniu:

Moduł	Przedmiot dominujący	Aktywność merytoryczna	Język Angielski (CLIL)
I Godzina	WF & Psycholog/Pedagog	Mindfulness & Joga: Trening uważności i „rozgrzewka zmysłów”. Nauka świadomego oddechu przy drzewach.	Focus: Imperatives & Body. <i>Inhale, exhale, stretch, touch the bark, close your eyes.</i>



Moduł	Przedmiot dominujący	Aktywność merytoryczna	Język Angielski (CLIL)
II Godzina	Przyroda & Język polski	Eksploracja i Literatura: Oznaczanie gatunków roślin oraz szukanie śladów ballad Mickiewicza (motyw winy i kary w naturze).	Focus: Nouns & Habitat. <i>Canopy, understory, biodiversity, species, root.</i>
III Godzina	Język angielski	The Forest Symphony: Czytanie tekstu poetyckiego na leżakach, Sensory Scavenger Hunt (szukanie obiektów o danych cechach) i pisanie „Listu do przyszłości”.	Focus: Adjectives & Senses. <i>Rough, smooth, ancient, fragile, I can hear, I can see.</i>
IV Godzina	Język polski & Psycholog/Pedagog	Refleksja i Kreatywność: Tworzenie „Leśnej Tęczy” oraz raportu z „Planety Ortografii”. Krąg podsumowujący emocje (Shinrin-yoku).	Focus: Feelings. <i>I feel calm, relaxed, grateful. Nature is my home.</i>

4. Metody i formy pracy

Metody pracy

W scenariuszach dominują metody aktywizujące, sensoryczne oraz oparte na nauczaniu w terenie:

- **Metody sensoryczne i relaksacyjne:**
 - **Shinrin-yoku (Kąpiele leśne):** Wykorzystanie zmysłów do bezpośredniego doświadczania przyrody, co ułatwia zapamiętywanie słownictwa i obniża stres.
 - **Mindfulness:** Praktyka uważności, moderowane sesje oddechowe i wsłuchiwanie się w odgłosy lasu.
 - **Polisensoryczne doświadczanie:** Doświadczanie natury w ciszy, skupienie na zapachu, dotyku i strukturze podłoża.
- **Metody aktywizujące i dydaktyczne:**
 - **Outdoor Education (Pedagogika przeżyć):** Nauka poprzez działanie w naturalnym środowisku.
 - **Grywalizacja i gry terenowe:** Wykorzystanie mechanizmów gier, takich jak misje kosmiczne czy poszukiwanie stacji z zagadkami.



- **Metoda stacji zadaniowych:** Uczniowie przemieszczają się między punktami w terenie, rozwiązując konkretne zadania.
- **Metoda projektu:** Realizacja większych przedsięwzięć, np. przygotowanie wystawy prac.
- **CLIL (Zintegrowane nauczanie języka i przedmiotu):** Nauczanie języka obcego poprzez treści z biologii lub geografii.
- **Dyskusja dydaktyczna:** Wspólna analiza tematów, np. motywu winy i kary w literaturze.
- **Metody kreatywnego pisania:** Tworzenie akrostychów, listów do przyszłości czy wierszy typu "Diamond Poem".
- **Metody werbalne:** Pogadanka, instruktaż, motywowanie oraz zachęty.
- **Działania praktyczne:**
 - Obserwacja i badanie przyrody (pomiar temperatury, pH gleby, rozpoznawanie gatunków).
 - Ćwiczenia fizyczne: Joga, techniki oddechowe oraz ćwiczenia ruchowe w lesie.

Formy pracy

Scenariusze przewidują różnorodne układy współpracy w grupie:

- **Praca indywidualna:** Samodzielna kontemplacja przyrody, praca z tekstem, pisanie własnych utworów poetyckich lub wykonywanie autorskich zdjęć.
- **Praca w parach:** Współpraca przy wykonywaniu konkretnych zadań lub ćwiczeń.
- **Praca w grupach / zespołach:** Wspólne rozwiązywanie zagadek na stacjach, tworzenie raportów z "misji" czy redagowanie opisów.
- **Praca zbiorowa / plenarna:** Wspólne powtarzanie materiału z nauczycielem, zbiórki w kręgu, dyskusje podsumowujące oraz sesje oddechowe.
- **Forma projektowa:** Działania wykraczające poza czas samej lekcji, np. przygotowanie szkolnej wystawy.

5. Logistyka i organizacja

- **Dzień Projektowy:** Klasa biorąca udział w innowacji ma zablokowany czas (4h). W dzienniku wpisywane są zintegrowane tematy z kilku przedmiotów.
- **Zespół prowadzący:** Współpraca anglisty, przyrodnika, wuefisty i psychologa (zasada *shadowing* – wspólne prowadzenie grup).
- **Kalendarz Leśny:** Wyznaczenie „Zielonego Tygodnia” (czerwiec) lub rotacyjne wyjścia klas w cyklu wrzesień-październik / kwiecień-maj.



6. Jak wprowadzić to do planu nauczania? (Logistyka)

Aby innowacja była cykliczna i nie destabilizowała pracy szkoły, warto zastosować model **„Dnia Projektowego: Green Minds”**:

1. **Blokowanie lekcji:** W dniu wyjścia klasa nie ma standardowych lekcji. W dzienniku wpisuje się 3-4 godziny zintegrowane (np. 1h angielskiego, 1h przyrody, 1h WF, 1h zajęć z wychowawcą).
2. **Kalendarz Leśny:** koordynator/ dyrektor w porozumieniu z wychowawcami i nauczycielami wyznacza terminy dla klas objętych innowacją.

Zasada „Shadowing”: Nauczyciele prowadzący (np. anglista i przyrodnik) idą razem. Jeśli to możliwe, łączymy siły – jeden nauczyciel może pełnić dwie role (np. wuefista-geograf).

7. Przewidywane efekty i ewaluacja

Dla ucznia:

- Wzrost motywacji do nauki języka (wykorzystanie słów w działaniu).
- Wyraźna poprawa nastroju i koncentracji (spadek napięcia szkolnego).

Dla nauczyciela:

- Profilaktyka wypalenia zawodowego poprzez zmianę otoczenia i współpracę interdyscyplinarną.

8. Sposób monitorowania i ewaluacji:

Ocena skuteczności innowacji odbywać się będzie poprzez:

1. **Ankiety dobrostanu** „Mood Tracker” wypełniane przez uczniów i nauczycieli przed i po wyjściu.
2. **Portfolio leśne** – dokumentacja prac uczniów (zdjęcia, filmy, prace plastyczne /DIY notatki w języku angielskim).
3. **Analizę frekwencji** i zaangażowania uczniów w działania projektowe.

„Green Minds” to nie jest dodatkowy obowiązek – to **reorganizacja czasu pracy**, która pozwala zrealizować podstawę programową kilku przedmiotów jednocześnie, w warunkach sprzyjających zdrowiu psychicznemu. To czas, w którym nauczyciel przestaje być „nadzorcą”, a staje się „mentorem i towarzyszem” w odkrywaniu świata.



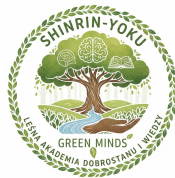
Uzasadnienie merytoryczne (Podsumowanie)

Wdrożenie powyższych metod i form pracy jest w pełni uzasadnione z punktu widzenia współczesnej psychologii nauczania oraz potrzeb rozwojowych uczniów. Przeniesienie procesu edukacyjnego do środowiska naturalnego pozwala na:

1. **Efektywniejszą realizację podstawy programowej** dzięki odejściu od teoretyzowania na rzecz empirii.
2. **Poprawę kondycji psychofizycznej uczniów** poprzez redukcję przebodźcowania cyfrowego i obniżenie poziomu kortyzolu.
3. **Wzrost kompetencji kluczowych**, takich jak umiejętność współpracy, kreatywne myślenie oraz odpowiedzialność za środowisko naturalne.

Zastosowanie metod zorientowanych na doświadczanie (outdoor education) czyni proces uczenia się procesem trwałym i znaczącym, budując jednocześnie silną więź emocjonalną z dziedzictwem przyrodniczym regionu.

Uwaga formalna: Poniższe zestawienie zostało opracowane na podstawie analizy załączonych materiałów edukacyjnych. **Załączniki te stanowią autorskie konspekty lekcji, przygotowane przez zespół specjalistów przedmiotowych**, co gwarantuje merytoryczną poprawność oraz dostosowanie metod do specyfiki nauczanych dyscyplin.



Scenariusz lekcji j. polskiego w terenie dla kl. 4,5

Temat: Kosmiczni odkrywcy – podróż na ortograficzne planety.

Przedmiot: język polski

Klasa: 4, 5

Miejsce: Las / park

Cele lekcji (w języku ucznia):

- Przypomnę sobie pisownię wyrazów z **ó, u, rz, ź**.
- Będę umiał/a współpracować w grupie, aby stworzyć ciekawą historię.
- Rozwinę umiejętność redagowania opisu.

NaCoBeZu (Na co będę zwracać uwagę – kryteria sukcesu):

1. **Nazwa planety:** Czy zawiera przypisaną Waszej grupie literę?
2. **Bogactwo słownictwa:** Czy w tekście znalazło się co najmniej 10 wyrazów z Waszą trudnością ortograficzną?
3. **Elementy opisu:** Czy opisaliście wygląd planety, rośliny i zwierzęta?
4. **Poprawność:** Czy wszystkie wyrazy z Waszą literą są zapisane bezbłędnie?
5. **Współpraca:** Czy każdy członek drużyny miał swój udział w tworzeniu raportu?
6. **Metody i formy pracy:**

- **Metody:** Grywalizacja, nauczanie sytuacyjne (outdoor education), metoda projektu.
- **Formy:** Praca w grupach, praca z całym zespołem.
- **Pomoce dydaktyczne:**
 - Podkładki z klipsami (sztywne podkładki do pisania są kluczowe w lesie).
 - Karty z literami do losowania.
 - Instrukcje dla uczniów (wydrukowane).

1. Przebieg lekcji:

I. Faza wstępna (10 min).

1. **Zbiórka:** powitanie uczniów. Wyjaśnienie, celów lekcji i zasad pracy.
2. **Podział na ekipy:** Losowanie kart z literami (**ó, u, rz, ź**). Podział na 4 drużyny.
3. **Rozdanie ekwipunku:** Każda grupa otrzymuje podkładkę z klipsem, kartkę papieru, długopis i "Instrukcję Odkrywcy".



II. Faza realizacji (25 min).

1. **Badania terenowe:** Grupy rozchodzą się w bezpiecznej odległości. Ich zadaniem jest zredagowanie opisu planety, w której większość elementów będzie zawierała wyrazy z wylosowaną literą (u, ó, ż lub rz)
2. **Tworzenie raportu (opisu):** Uczniowie piszą tekst o swojej planecie zgodnie z otrzymaną wcześniej instrukcją.
3. **Konsultacje:** Nauczyciel krąży między grupami, podpowiada słowa, sprawdza, czy dzieci nie robią błędów w kluczowych wyrazach.

III. Faza prezentacji.

1. **Odczytanie opisów:** Drużyny siadają w kręgu. Lider grupy 1 czyta powoli tekst swojej planety.
2. **Zadanie dla słuchaczy:** Pozostałe grupy, po przeczytaniu, mają za zadanie wypisać z tekstu tylko te wyrazy, które zawierają trudność ortograficzną grupy czytającej (np. słuchając o planecie "Ó", wypisują tylko słowa z "ó").
3. **Autokorekta:** Po przeczytaniu, autorzy tekstu pokazują kartkę (lub literują trudne słowa), a pozostali sprawdzają, czy dobrze je zapisali.
4. Powtórzenie procesu dla wszystkich grup.

IV. Faza podsumowująca (10 min)

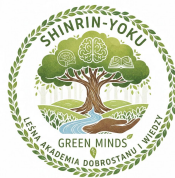
1. **Refleksja:** Która planeta była najbardziej niezwykła? Dyskusja i uzasadnianie własnego zdania.

INSTRUKCJA DLA DRUŻYNY ODKRYWCÓW: MISJA NA PLANECIE ORTOGRAFII

Witajcie, Kosmiczni Podróżnicy! Właśnie wylądowaliście na nieznannej planecie w Galaktyce Ortografii. Waszym zadaniem jest sporządzenie szczegółowego opisu, który pomoże innym poznać Wasz nowy dom.

Wasze zadania:

1. **Nadajcie nazwę planecie:** Nazwa musi obowiązkowo zawierać literę, którą opiekuje się Wasza grupa (ó, u, rz lub ż).
2. **Opiszcie krajobraz:** Napiszcie, jak wygląda Wasza planeta. Czy są na niej wysokie góry, głębokie źródła, czy piaszczyste dróżki?
3. **Opiszcie rośliny (Florę):** Rozejrzyjcie się po lesie. Co tutaj rośnie? Czy na Waszej planecie są olbrzymie drzewa, kolczaste krzewy, czy miękki mech?
4. **Opiszcie zwierzęta (Faunę):** Kto zamieszkuje tę planetę? Szukajcie inspiracji w lesie: może szybkie wiewiórki, pracowite żuki, groźne żmije lub mądre sowy?
5. **Charakterystyczne elementy:** Jaka panuje tu pogoda? Czy wieje silny wiatr, czy może pada gęsty deszcz? Co jest na tej planecie najbardziej wyjątkowego?



Zasady punktacji:

- **Moc Litery:** Im więcej wyrazów z Waszą literą znajdzie się w tekście, tym wyższa ranga Waszej ekspedycji!
- **Leśna Inspiracja:** Wykorzystajcie prawdziwe elementy lasu, w którym się znajdujecie.
- **Czytelność:** Piszcie wyraźnie – Wasz tekst będzie dyktandem dla innych grup!

Wskazówka:

Zanim zaczniecie pisać pełne zdania, stwórzcie sobie listę „słów-kluczy” z Waszą literą, które pasują do lasu i kosmosu. To bardzo ułatwi Wam pracę!

Powodzenia, Odkrywczy! Niech ortograficzna moc będzie z Wami!



SCENARIUSZ LEKCJI JĘZYKA POLSKIEGO W TERENIE

Klasa: VII **Miejsce zajęć:** Pobliski park / las

Czas trwania: 45 minut

Temat: Motyw winy i kary w literaturze romantyzmu. Lekcja powtórzeniowa w oparciu o utwory: *Balladyna*, *Świtezianka*, *Lilie* oraz *Dziady cz. II*.

1. Cele lekcji :

- **Cele poznawcze:** utrwalenie treści lektur obowiązkowych (*Balladyna*, *Dziady cz. II*, *Świtezianka*), analiza motywu winy i kary, określenie roli przyrody w utworach romantycznych.
- **Cele kształcące:** rozwijanie umiejętności czytania ze zrozumieniem, wyciągania wniosków, analizy tekstu literackiego.
- **Cele wychowawcze:** Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, budowanie szacunku do przyrody jako dziedzictwa kulturowego i naturalnego.

2. Metody i formy pracy

- **Metody:** metoda stacji zadaniowych, dyskusja dydaktyczna.
- **Formy:** Praca w grupach, praca zbiorowa.

3. Środki dydaktyczne

- Karta pracy „Leśne zagadki” (dla każdej grupy),
- Koperty z zagadkami rozmieszczone w terenie,
- Opcjonalne rekwizyty (sztuczne lilie, dzbanek ,gałązka modrzewia, wianek),

4. Przebieg lekcji

Faza wprowadzająca

1. **Wprowadzenie w tematykę:** Nauczyciel wprowadza uczniów w klimat lekcji, zapoznaje z celami i zasadami pracy.
2. **Podział na grupy:** Uczniowie dzielą się na 3-4 osobowe zespoły, otrzymują karty pracy i instrukcję.

Faza realizacyjna – Gra terenowa

Uczniowie przemieszczają się między stacjami zadaniowymi. Na każdej stacji wykonują zadania:



- **Stacja I (Balladyna):** Analiza krwawego piętna i symboliki malin. Rozwiązanie zagadki dotyczącej zbrodni na Alinie.
- **Stacja II (Świtezianka):** Skupienie na motywie winy i kary. Uczniowie muszą odnaleźć „drzewo strzelca” (modrzew) i odpowiedzieć na pytania o karę, która go spotkała.
- **Stacja III (Lilie):** Rozważania nad sumieniem i niemożnością ucieczki przed karą. Praca z cytatem „Nie masz zbrodni bez kary”.
- **Stacja IV (Dziady cz. II):** Przywołanie postaci Widma Złego Pana. Analiza winy względem drugiego człowieka.

Nauczyciel pełni rolę koordynatora, przemieszcza się między grupami, wspierając je w interpretacji trudniejszych fragmentów zagadek.

Faza podsumowująca

1. **Zbiórka w kręgu:** Wspólne sprawdzenie odpowiedzi na kartach pracy.
2. **Synteza:** Dyskusja na temat cech wspólnych wszystkich lektur. Ustalenie elementów cech charakterystycznych dla utworów romantycznych.
3. **Ewaluacja:** Uczniowie oceniają formę lekcji (np. poprzez „kciuk w górę/w dół”)

Załącznik 1.

KARTA PRACY: „W romantycznej scenerii”

Gra terenowa dla klasy VII

Nazwa Grupy: **Data:**

Instrukcja: Przed Wami 4 stacje ukryte w lesie/parku. Na każdej stacji musicie rozwiązać zagadkę i odpowiedzieć na pytania pomocnicze. Za każde poprawne rozwiązanie otrzymujecie punkty. Powodzenia!

STACJA 1: Przystanek „Krwawe Maliny”- autor:.....tytuł:.....

1. Imię siostry, która zginęła z rąk Balladyny:
2. Nazwa jeziora, nieopodal którego mieszkała Wdowa z córkami:
.....
3. Co pojawiło się na ciele Balladyny po dokonaniu zbrodni i w jaki sposób bohaterka próbowała to ukryć?
.....



STACJA 2: Przystanek „Brzegi jeziora” - autor:.....tytuł:.....

1. Kim był młodzieniec (zawód/zajęcie) i jaką obietnicę złożył dziewczynie?

.....

.

2. Jaką próbę przygotowała „tajemnicza nimfa”, aby sprawdzić wierność strzelca?

.....

.

3. Jaka kara spotkała strzelca za złamanie przysięgi? (W co został zamieniony?)

.....

.

STACJA 3: Przystanek „Cmentarne Lilie” - autor:.....tytuł:.....

1. O jaką poradę prosiła Pani u Pustelnika zaraz po zabiciu męża?

.....

.

2. Co Pustelnik powiedział o winie i karze? (Dokończ cytat: „Nie masz zbrodni bez...”)

.....

.

3. Kto ostatecznie wymierzył karę Pani i braciom w kościele?

.....

.

STACJA 4: Przystanek „Dawne obrzędy” - autor:.....tytuł:.....

1. Jak nazywa się postać, która prowadzi obrzęd Dziadów?

.....

2. Opisz winę Widma Złego Pana – dlaczego błąka się w zaświatach i nie może zaznać spokoju?

.....

.

3. Dokończ naukę moralną: „Bo kto nie był człowiekiem ni razu, temu człowiek...

.....

”



KLUCZ PUNKTACJI I ODPOWIEDZI (Dla Nauczyciela)

Stacja	Zadanie / Oczekiwana odpowiedź	Punkty
1. Balladyna	1. Alina; 2. Jezioro Gopło; 3. Krwawa plama, której nie dało się zmyć, Balladyna przestoniła ją czarną opaską (wstążką).	0–3 pkt
2. Świtezianka	1. Strzelec / Obiecał wieczną wierność i miłość; 2. Ukazała mu się jako piękna nimfa i kusiła go; 3. Dusza błąka się pod modrzewiem, ciało pochłonęła woda.	0–3 pkt
3. Lilie	1. Pytała, jak ukryć zbrodnię i czy mąż może zmartwychwstać; 2. „... kary”; 3. Duch zabitego męża (zapadł się kościół).	0–3 pkt
4. Dziady cz. 2	1. Guślarz; 2. Był bezlitosny dla poddanych (skazał na karę głodnego człowieka, wypędził kobietę z dzieckiem na mróz); 3. „... nic nie pomoże”.	0–3 pkt
RAZEM		12 pkt

Załącznik2.

Stacje i Zagadki- uczniowie na każdej ze stacji otwierają kopertę z zagadką, podają tytuł i autora utworu oraz odpowiedzi na pytania z karty pracy.

Stacja 1: Przystanek "Krwawe Maliny" (*Balladyna*)

Miejsce: Przy gęstych krzakach lub zwalonym pniu.

Zagadka: „Dwie siostry, jeden dzban i las dokoła, jedna z nich drugą na ratunek woła. Lecz zamiast pomocy – stal błysnęła w dłoni, sok malinowy krew na piasku goni. Co na czole morderczyny na zawsze zostanie, jako znak za siostry niespodziewane skonanie?”

Stacja 2: Przystanek "Brzeg Świtezi" (*Świtezianka*)

Miejsce: Nad zbiornikiem wodnym lub pod starym, rozłożystym drzewem (modrzewiem).

Zagadka: „Chłopiec strzelcem w borze, dziewczyna z fali, przysięgę miłości pod drzewem składali. On przysiągł wierność, lecz serce ma zmienne, skusiło go lica piękno promienne. W co zamieniony młodzieniec niestali, by jęczeć pod drzewem, gdzie miłość wyznali?”



Stacja 3: Przystanek "Cmentarne Lilie" (Lilie)

Miejsce: Zacienione, nieco mroczne miejsce z dala od ścieżki.

Zagadka: „Zabiła męża, bo go nie kochała? Czy może innego w sercu swoim miała? Na grobie kwiaty białe posadziła, by straszna tajemnica w ziemi się ukryła. Kto przyszedł na wesele w nocnej, strasznej porze, wołając: 'Mój kwiat, moja żona, moje to podwórze!'?”

Stacja 4: Przystanek "Noc Dziadów" (Dziady cz. 2)

Miejsce: Polana lub miejsce, gdzie można usiąść w kręgu.

Zagadka: „Ciemno wszędzie, głucho wszędzie... Czy wiesz, co to za spotkanie będzie? Guślarz wywołuje duchy z zaświatów, prosząc o ziarno gorczycy lub kłębek bławatu. Jedno z widm, co w lasach błąkać się musi, pragnie tylko wody, lecz nic go nie skusi. Kto za życia był panem, co nie znał litości, a teraz ptactwo szarpie jego kości?”



Scenariusz lekcji języka angielskiego: „The Forest Symphony & Green Minds”

Poziom: Klasy IV-VII Szkoły Podstawowej (zróżnicowanie trudności)

Miejsce: Las w okolicach Horyńca-Zdroju / Południoworoztoczański Park Krajobrazowy

Czas trwania: 45 min.

Cele lekcji:

- Wprowadzenie i utrwalenie słownictwa związanego z lasem i ekologią.
- Praktyka uważności (mindfulness) poprzez technikę kąpiei leśnych.
- Rozwijanie umiejętności czytania ze zrozumieniem i tworzenia krótkich form poetyckich oraz listów.
- Działania kreatywne, fotografia oraz stworzenie szkolnej wystawy prac w formie kapsuły czasu, wierszy i zdjęć.

Metody pracy

Aby zrealizować cele lekcji w tak unikalnym otoczeniu, zastosowano metody aktywizujące, sensoryczne oraz komunikacyjne:

- **Metody sensoryczne (Shinrin-yoku / Kąpiele leśne):** Wykorzystanie zmysłów (wzroku, słuchu, dotyku) do bezpośredniego doświadczania przyrody, co ułatwia zapamiętywanie słownictwa abstrakcyjnego i opisowego.
- **CLIL (Content and Language Integrated Learning):** Zintegrowane nauczanie języka i przedmiotu (biologia/geografia). Uczniowie poznają ekosystem lasu, używając języka angielskiego jako narzędzia.
- **Metoda komunikacyjna:** Skupienie na przekazie treści w "Liście do przyszłości" oraz wyrażaniu własnych emocji (My Forest Feelings).
- **Pedagogika przeżyć (Outdoor Education):** Nauka poprzez działanie w naturalnym środowisku, co zwiększa motywację i zaangażowanie.
- **Metody kreatywnego pisania:** Tworzenie akrostychów i wierszy typu "Diamond Poem" pozwala na zabawę strukturą języka przy ograniczonych barierach gramatycznych.



2. Formy pracy

- **Indywidualna:** Praca z tekstem, kontemplacja przyrody, pisanie własnych form poetyckich, wykonanie autorskiego zdjęcia.
- **Plenarna (z nauczycielem):** Wspólne powtarzanie słownictwa, moderowana sesja oddechowa i mindfulness.
- **Projektowa (poza lasem):** Przygotowanie szkolnej wystawy "Green Minds".

3. Zgodność z Podstawą Programową (Język Angielski)

Lekcja realizuje następujące wymagania ogólne i szczegółowe dla klas IV-VIII:

I. Znajomość środków językowych:

- Uczeń posługuje się zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych) w zakresie tematów: **świat przyrody** (rośliny, krajobraz, ochrona środowiska) oraz **miejsce zamieszkania** (region Horyńca-Zdroju).

II. Rozumienie wypowiedzi:

- Uczeń rozumie proste wypowiedzi pisemne (tekst "The Forest Symphony") oraz reaguje na polecenia nauczyciela wydawane w języku angielskim.

III. Tworzenie wypowiedzi:

- Uczeń tworzy krótkie, proste, zrozumiałe wypowiedzi pisemne: opisuje odczucia, tworzy wiersz/manifest, pisze krótki list (Opcja A/B/C).

IV. Cele wychowawcze i interdyscyplinarne:

- **Edukacja ekologiczna:** Budowanie świadomości dotyczącej ochrony lasów i bioróżnorodności.
- **Edukacja regionalna:** Poznawanie walorów przyrodniczych Południowego Rostocza.
- **Kompetencje cyfrowe:** Wykorzystanie fotografii i kodów QR do prezentacji efektów pracy.



Przebieg lekcji:

1. Praca z tekstem źródłowym "The Forest Symphony" (7 min.)

Uczniowie odpoczywają na leżakach. Otrzymują krótki, uproszczony tekst poetycki (stworzony na potrzeby lekcji), który czytają w ciszy i starają się zapamiętać słownictwo, słuchając dźwięków lasu. Następnie nauczyciel odczytuje listę słownictwa pomocniczego i prosi uczniów aby wokół siebie zaobserwowali elementy przyrody pasujące do opisów i starali się je zapamiętać.

Tekst źródłowy (przykład):

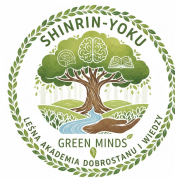
"The forest is a quiet home. The moss is soft and green. The tall pines touch the sky. The wind whispers secrets to the leaves. Everything is connected. The forest gives us oxygen and peace. We are guests in this green kingdom."

• Słownictwo źródłowe (Target Vocabulary):

- Nouns (Rzeczowniki): *moss* (mech), *pine* (sosna), *bark* (kora), *oxygen* (tlen), *kingdom* (królestwo).
- Adjectives (Przymiotniki): *soft* (miękki), *rough* (szorstki), *ancient* (starożytny/stary), *calm* (spokojny), *connected* (połączony).
- Verbs (Czasowniki): *to whisper* (szeptać), *to breathe* (oddychać), *to protect* (chronić).

Helpful Vocabulary List / Lista słownictwa pomocniczego:

Visuals (Wzrok)	Textures (Dotyk)	Wellbeing (Samopoczucie)
Bright (jasny)	Soft (miękki)	Calm (spokojny)
Dark (ciemny)	Rough (szorstki)	Relaxed (zrelaksowany)
Shady (cienisty)	Dry (suchy)	Grateful (wdzięczny)



Golden (złoty)	Wet (mokry)	Peaceful (pełen pokoju)
-----------------------	--------------------	--------------------------------

2. Moje leśne uczucia „My Forest Feelings” (15 min.)

Wdychaj i wydychaj powietrze. Spójrz na las i dokończ zdania, nauczyciel spokojnym tonem moderuje grupę:

1. **Now I feel very...** (np. *happy / calm / relaxed*)
2. **The forest is...** (np. *quiet / beautiful / green*)
3. **I can hear the sound of...** (np. *the wind / the birds / the trees*)
4. **I am happy because I can see...** (np. *the sun / the tall pines / the soft moss*)
5. **I want to protect the forest because...** (np. *I love nature / it is a home for animals / it gives us oxygen*)

3. Zadanie kreatywne: The Green Manifesto & Forest Poetry (15 min.)

Używając przynajmniej 3 słów z każdej kategorii, stwórz na swoim leżaku krótkie hasło, które mogłoby stać się głosem lasu:

Np. *"I observe.... We must protect..."*

Opcja A: „A Letter to the Future” (Manifest dla młodszych uczniów / Poziom A2)

Zadanie: Napisz krótką wiadomość do dzieci, które będą w tym lesie za 100 lat. Wyjaśnij im, dlaczego ten las jest ważny i należy o niego dbać.

Wzór:

1. Dear Future Friends,
2. I am in a forest in Horyniec-Zdrój. It is... (2 przymiotniki z listy, np. *ancient and calm*).
3. I can see... (2 rzeczowniki, np. *tall pines and green moss*).
4. I breathe... (rzeczownik, np. *fresh oxygen*).
5. Please protect this place because... (powód, np. *it is a beautiful kingdom*).
6. With love, [Twoje imię]

Opcja B: 2. Acrostic Poem Pattern (Wiersz akrostychowy/ Poziom A2+): Napisz słowo np. „GREEN” pionowo. Każda litera zaczyna nową myśl o lesie.

- **G** – Grateful for...
- **R** – Roots are ...
- **E** – Explore the ...
- **E** – Everything is ...
- **N** – Nature is ...



Opcja C: „The Forest Diamond” (Wiersz – Poziom B1)

To zadanie wymaga od ucznia zabawy strukturą, ale nie wymaga rymów. Tworzy kształt diamentu.

Wzór:

- **Line 1:** 1 Rzeczownik (Temat, np. *Nature*)
- **Line 2:** 2 Przymiotniki (Jakie to jest?, np. *Majestic, Fragile*)
- **Line 3:** 3 Czasowniki z -ing (Co się dzieje?, np. *Whispering, Breathing, Growing*)
- **Line 4:** Krótkie zdanie/Hasło (np. *Everything is connected*)
- **Line 5:** 1 Rzeczownik (Podsumowanie, np. *Kingdom*)

Prace zostają zapisane mazakami na papierze ekologicznym, następnie staną się częścią szkolnej wystawy.

4. Fotografia: "Forest Gallery" (8 min.)

Uczniowie kładą swoje karty na leżakach w skupieniu szukają swojego „kadru”. Nauczyciel podkreśla, iż ma to być **JEDNO zdjęcie**, dobrze przemyślane. Nauczyciel monitoruje, służy radą, ale nie ingeruje w kreatywność, udostępnia aparat jedynie na chwilę by wybrany kadr został sfotografowany.

Przygotowanie Wystawy „Green Minds” w szkole po zakończonych działaniach w lesie:

Aby praca projektowa nie została zapomniana, warto nadać pracom profesjonalną oprawę:

1. **Format:** Zdjęcia z lasu drukujemy i wklejamy w ramki, na których uczniowie pisali wiersze.
2. **Eko-Design:** Ramki można przymocować do klamerek na grubym sznurku jutowym rozciągniętym na korytarzu szkolnym.
3. **Interaktywność:** do rami zostaje dołączony kod QR, który uruchamia nagrania czytanych przed uczniów listów i wierszy.
4. **Forma:** Listy mogą być pisane na papierze czerpanym lub brązowym papierze pakowym, aby nadać im „historyczny” wygląd.
5. **Rytuał:** Zamiast zakopywać listy (co mogłoby zaszkodzić korzeniom), uczniowie mogą je zwinąć w rulony, przewiązać sznurkiem jutowym i umieścić w specjalnie przygotowanej „Skrzyni Czasu” (Time Capsule) w szkole, z datą otwarcia za wiele lat.



Załącznik nr 1

Zadanie dodatkowe: Lazy Reading Comprehension: The Forest Symphony

Close your eyes for a moment and listen. You are standing in a **majestic wilderness**, a place where the **ancient canopy** touches the clouds. Below your feet, the **moss** is **soft** and **damp**, hiding the **mysterious roots** that connect all living things. The forest is not silent; it is a **harmonious kingdom**.

If you look closely at the **rough bark** of an old tree, you might find a **hollow** – a secret **shelter** for forest animals. Higher up, the **vibrant fern** and **lush understory** create a **dense habitat** where **biodiversity** can **flourish**. Every **twig** and **pinecone** on the ground has a story.

Questions to the text (Pytania do tekstu)

1. Vocabulary Match (Połącz słowa z ich znaczeniem):

- *Canopy* ... a) A small, young tree.
- *Decompose* ... b) The top layer of the forest (tree tops).
- *Sapling* ... c) To break down dead matter (like leaves).
- *Oxygen* ... d) The gas that trees produce and we breathe.

2. True or False? (Prawda czy Fałsz?):

- The forest is a silent place with no sounds. (T / F)
- The moss on the ground is rough and dry. (T / F)
- Fungi help the forest by nourishing young trees. (T / F)
- The "canopy" is the lowest part of the forest. (T / F)

3. Creative Thinking (Twórcze myślenie):

- Find three adjectives in the text that describe the forest as a "beautiful or king-like" place.
- Why does the author say that trees "whisper secrets"? What do you think they are saying?
- In your opinion, what is the most important "service" the forest gives to humans? Use at least two words from the text



Załącznik 2

Biblioteczka Leśnego Storytellera (Bank słów):

Poniższe zestawienie stanowi bazę dla uczniów do tworzenia opisów, listów i haseł ekologicznych.

Rzeczowniki (Nouns) – „Co widzę i badam?”

1. **Canopy** – korony drzew
2. **Understory** – podszyt
3. **Moss** – mech
4. **Pinecone** – szyszka
5. **Bark** – kora
6. **Twig** – gałązka
7. **Fern** – paproć
8. **Resin** – żywica
9. **Oxygen** – tlen
10. **Roots** – korzenie
11. **Habitat** – siedlisko
12. **Biodiversity** – bioróżnorodność
13. **Wilderness** – dzicz
14. **Sapling** – młode drzewko
15. **Hollow** – dziupla
16. **Fungi** – grzyby
17. **Scent** – zapach / woń
18. **Dew** – rosa
19. **Breeze** – łagodny wiatr
20. **Shelter** – schronienie

Przymiotniki (Adjectives) – „Jak to opisuję?”

1. **Ancient** – starożytny / wiekowy
2. **Vibrant** – żywy / intensywny
3. **Rough** – szorstki
4. **Smooth** – gładki
5. **Damp** – wilgotny
6. **Icy** – lodowaty
7. **Dense** – gęsty
8. **Fragile** – delikatny
9. **Majestic** – majestatyczny
10. **Lush** – bujny
11. **Golden** – złocisty
12. **Mysterious** – tajemniczy
13. **Calm** – spokojny
14. **Grateful** – wdzięczny



15. **Connected** – połączony
16. **Silent** – cichy
17. **Vast** – ogromny / rozległy
18. **Harmonious** – harmonijny
19. **Sustainable** – zrównoważony
20. **Breath-taking** – zapierający dech w piersiach

Czasowniki (Verbs) – „Co się dzieje w lesie?”

1. **To whisper** – szeptać
2. **To rustle** – szumieć / szeleścić
3. **To breathe** – oddychać
4. **To protect** – chronić
5. **To explore** – badać / odkrywać
6. **To flourish** – rozkwitać
7. **To observe** – obserwować
8. **To ground** – uziemiać (siebie)
9. **To embrace** – obejmować
10. **To inhale** – wdychać
11. **To exhale** – wydychać
12. **To belong** – należeć / pasować
13. **To survive** – przetrwać
14. **To shelter** – dawać schronienie
15. **To bloom** – kwitnąć
16. **To decompose** – rozkładać się (ekologia)
17. **To shimmer** – mienić się
18. **To creak** – skrzypieć
19. **To nourish** – karmić / odżywiać
20. **To cherish** – pielęgnować / cenić



Scenariusz zajęć terenowych z przyrody

Temat: *Obserwujemy pogodę i przyrodę*

Wstęp

Wprowadzenie merytoryczne:

Zajęcia terenowe mają na celu rozwinięcie w dzieciach zainteresowania przyrodą najbliższego otoczenia. Uczniowie będą obserwować i badać najwspanialsze dary natury w okolicy Horyńca - Zdroju. Poznają warunki życia w ekosystemie leśnym, warstwy lasu oraz utrwalą nazewnictwo charakterystycznych elementów przyrody.

Czas realizacji – 1 godzina lekcyjna

Cele ogólne:

Wiadomości: Uczeń:

- Wie jaką funkcję pełni las.
- Wymienia typy lasów regionu.
- Opisuje warstwową budowę lasu.
- Orientuje się w terenie.
- Omawia elementy pogody.

Umiejętności: Uczeń:

- Rozpoznaje po liściach, gałązkach, szyszkach i korze wybrane gatunki drzew i krzewów iglastych i liściastych występujących w lasach regionu.
- Porównuje korę wybranych drzew.
- Określa warunki życia w lesie i na obrzeżach lasu.
- Dokonuje interpretacji obserwowanych zjawisk przyrodniczych i poprawnie formułuje wnioski.
- Dokumentuje obserwacje przyrodnicze za pomocą schematycznych rysunków, notatek. Posługuje się prostym sprzętem do obserwacji terenowej: lupą, lornetką, taśmą mierniczą.

Postawy: Uczeń:

- Przestrzega zasad właściwego zachowania się w lesie.
- Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć terenowych.



- Dostrzega piękno rodzimej przyrody.
- Szanuje pracę leśników.
- Współpracuje z innymi członkami grupy.
- Angażuje się podczas pracy na lekcji
- Dostrzega odpowiedzialność swojego działania na rzecz środowiska.

Cele operacyjne:

- Określimy czynniki środowiska w poszczególnych warstwach lasu oraz na jego obrzeżach (zmierzymy temperaturę, wyznaczymy kierunek wiatru oraz siłę, określimy nasłonecznienie, zbadamy pH gleby oraz określimy wilgotność podłoża).
- Będziemy odkrywać przyrodę za pomocą zmysłów.
- Scharakteryzujemy warstwowość lasu i określimy jego rodzaj.
- Rozpoznamy rośliny występujące na wyznaczonym terenie.
- Nauczymy się rozpoznawać drzewa po liściach i korze.
- Poszukamy zwierząt lub śladów ich bytowania i je rozpoznamy.
- Posłuchamy śpiewu ptaków i spróbujemy je rozpoznać.
- Poznamy życie w ściółce.
- Porównamy korę wybranych drzew i zrobimy rysunki.
- Zbierzemy leśne skarby i rozpoznamy do jakiego drzewa należą.

Elementy podstawy programowej kształcenia ogólnego:

VI. 7. rozpoznaje i nazywa pospolite organizmy występujące w najbliższej okolicy szkoły

VI. 8. podaje nazwy warstw lasu, porównuje warunki abiotyczne w nich panujące; rozpoznaje podstawowe gatunki roślin występujących w lesie oraz przyporządkowuje je do odpowiednich warstw lasu; wymienia zasady właściwego zachowywania w lesie

Materiały potrzebne do realizacji zajęć:

- taśma miernicza,
- termometr,
- wiatromierz (własnoręcznie wykonane z patyka i wstążki),
- lupa,
- karty pracy dla grup,
- tablica drzewa liściaste i iglaste,
- atlas roślin,
- łopatka,
- sznurek,
- kwasomierz glebowy do pomiaru pH metodą kolorymetryczną Helliga,
- kompas.



Przebieg zajęć – instrukcja dla nauczyciela

Miejsce i czas zajęć.

Zajęcia będą przeprowadzone w lesie, nieopodal Uzdrowiska Horyniec, przy ścieżce przyrodniczo – dydaktycznej „Za Niwą”. Horyniec – Zdrój to miejscowość uzdrowiskowa, którą otaczają lasy, łąki i pola uprawne, a walory przyrodnicze i krajobrazowe gminy są objęte ochroną prawną w postaci Południowowroztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Las to bogactwo natury, w którym możemy spotkać wiele gatunków roślin i zwierząt. Uczniowie podczas tych zajęć zobaczą, że jeżeli chcą ujrzeć coś ciekawego, poznać piękno najbliższego otoczenia, należy wybrać się na spacer do lasu i na chwilę się zatrzymać. Zobaczą i usłyszą wtedy jak pięknie jest wśród przyrody. Uczniowie poznają warunki życia, jakie występują w lesie mieszanym i na jego obrzeżach. Będą obserwować warstwową budowę lasu oraz rozpoznawać charakterystyczne rośliny w danej warstwie lasu. Słuchać pięknych śpiewów ptaków. Poznają bogactwo ściółki.

I. Faza wstępna.

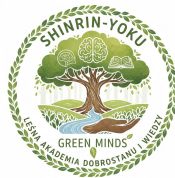
1. Zbiórka pod szkołą, sprawdzenie obecności. Przypomnienie zasad obowiązujących podczas zajęć terenowych.
2. Wprowadzenie nauczyciela: Od pradziejów życie człowieka ściśle wiązało się z lasem. W tym najwspanialszym tworze natury człowiek chronił się, zdobywał pożywienie i ubiór. Przez bardzo długi okres czasu była to jednak miłość nieodwzajemniona. Człowiek czerpał korzyści w sposób coraz bardziej zachłanny i nieprzemysłany. Dopiero w ostatnich dziesiątkach lat, które stanowią małą część wspólnej egzystencji ludzi i lasu człowiek zaczął się odwdzięczać lasom za dotychczasowe dobra. W obliczu chorób i zamierania lasów wszczęto walkę o ratowanie tego wspaniałego daru natury. Dzisiaj odwiedzimy jeden z pobliskich lasów i poznamy różnorodność organizmów tam występujących oraz warunki życia. Nauczyciel przedstawia cele lekcji.

II. Faza realizacyjna.

3. Zatrzymujemy się w odległości około 50 metrów od lasu. Nauczyciel zadaje pytanie: Jak należy zachowywać się w lesie?

Przewidywane odpowiedzi:

- nie krzyczymy,
- nie łamiemy gałęzi,
- nie zrywamy roślin, grzybów,
- nie płoszymy zwierząt,
- nie jemy nieznanych owoców,



- nie śmieciemy itp.

4. Wyciągnijcie z teczki karty pracy i wykonajcie polecenia według instrukcji. Uczniowie w grupach wykonują polecenia, a nauczyciel dogląda pracy uczniów. Po wykonaniu pomiarów na obrzeżu lasu grupy przechodzą w głąb lasu i również dokonują pomiarów. Uzupełniają kartę pracy. Grupy zbierają się i następuje podsumowanie warunków panujących na obrzeżu lasu i w jego głębi.

5. Nauczyciel zwraca uwagę uczniów na warstwową budowę lasu oraz panujące warunki w poszczególnych warstwach. Wyznacza obszar obserwacji i uczniowie udają się w poszukiwaniu roślin w poszczególnych warstwach lasu. Wyniki obserwacji wpisują w kartę pracy. Nauczyciel obserwuje pracę uczniów i pomaga w razie takiej potrzeby. Uczniowie określają do jakiego typu należy las, w którym się znajdują.

6. Uczniowie przystępują do wypełniania kolejnego zadania z karty pracy poruszając się po terenie wyznaczonym wcześniej przez nauczyciela. Po zakończonej pracy grupy zbierają się i nauczyciel zadaje pytanie: Po czym było wam najłatwiej rozpoznać drzewo? Uczniowie przedstawiają wyniki swojej pracy. Dokonują analizy obserwacji ściółki leśnej.

III Faza podsumowująca.

1. Podsumowujemy zajęcia. Nauczyciel pyta się uczniów jak im się podobały zajęcia, co im sprawiło największą trudność podczas wykonywania zadań? Uczniowie pokazują zebrane „leśne skarby” i je opisują.

2. Na koniec nauczyciel zadaje pytania:

- Jaką funkcję pełni las?
- Jakie mamy rodzaje lasu?
- Jakie warstwy występowały w lesie?
- Jakie rośliny występują w poszczególnych warstwach lasu?
- Jakie zwierzęta spotkaliście lub usłyszeliście w lesie?
- Jaka jest rola wody w środowisku leśnym?



Karty pracy i instrukcje dla uczniów

Karta racy 1. Warunki życia w lesie

1. Uzupelnijcie tabelę wykonując pomiary czynników środowiska wpływających na życie w lesie. Dokonajcie pomiarów na obrzeżach lasu:

- Odczytajcie temperaturę powietrza z termometru.
- Wyciągnijcie rękę z wiatromierzem (patyk z przyczepioną wstążką) przed siebie, obserwując wstążkę określcie siłę wiatru (wstążka unosi się i mocno powiewa – silny wiatr, wstążka lekko porusza się – słaby wiatr, wstążka nie porusza się – brak wiatru).
- Za pomocą kompasu wyznaczcie kierunki geograficzne oraz określcie kierunek wiatru.
- Nasłonecznienie - określcie czy jest słonecznie, półcień czy cień.
- Wilgotność podłoża – określcie za pomocą dotyku (duża, średnia, mała)
- pH gleby określcie za pomocą kwasomierza glebowego do pomiaru pH metodą kolorymetryczną Helliga. Na płytkę nanieście trochę gleby za pomocą szpadelka a następnie dodajcie 5 krople płynu, odczytajcie wynik.
- Następnie te same czynności wykonajcie w głębi lasu.

Czynniki środowiska przyrządy/zmysły	Obrzeża lasu	W głębi lasu
Temperatura powietrza Termometr		
Wiatr Wiatromierz		
Nasłonecznienie Zmysł wzroku		
Wilgotność podłoża Zmysł dotyku		
pH gleby Kwasomierz glebowy		

Na obrzeżach lasu wiatr wiał z kierunku

Czy w głębi lasu można określić kierunek wiatru?

.....

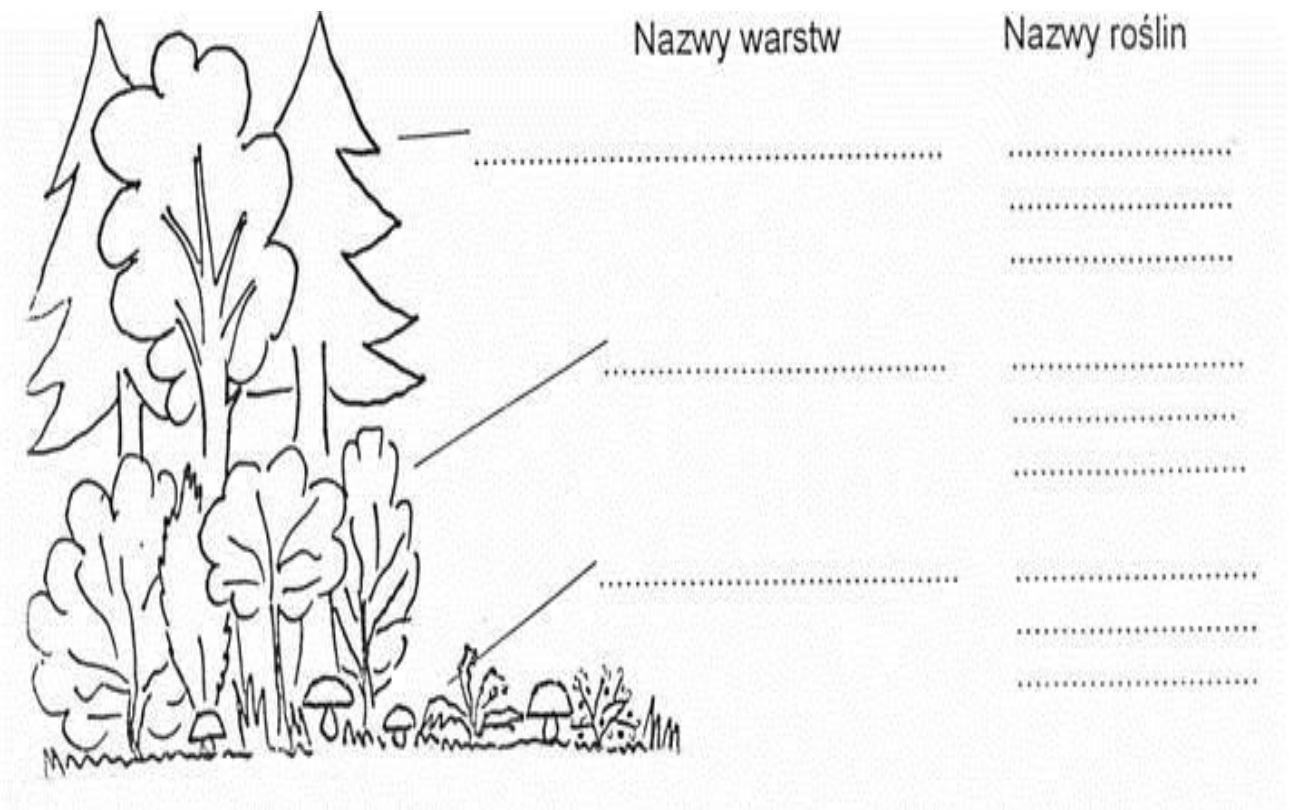


2. Warstwowa budowa lasu

1. Wpiszcie nazwy warstw lasu w odpowiednie miejsca schematu przedstawiającego jego budowę.

- Podajcie po 3 przykłady roślin z różnych warstw naszego lasu.

Podczas rozpoznawania poszczególnych roślin skorzystajcie z atlasu roślin i lup, za pomocą których będziecie mogli dostrzec charakterystyczne cechy roślin zielnych np. posiadanie włosków na liściach lub łodydze, ułożenie nerwów w blaszce liściowej, liczba płatków. Ułatwi to wam prawidłowe rozpoznanie.

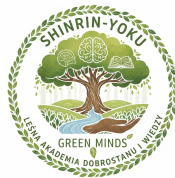


Wyróżnia się następujące typy lasu:

- las liściasty,
- las iglasty (bór),
- las mieszany.

Do jakiego typu można zaliczyć nasz las? Odpowiedź:

.....



3. Oznaczanie gatunków drzew

1. Przy pomocy atlasu roślin lub tablicy drzewa liściaste i iglaste rozpoznajcie: 3 drzewa liściaste i 2 drzewa iglaste. Nazwy drzew wpiszcie do tabelki.

Drzewa liściaste	Drzewa iglaste
1.	1.
2.	2.
3.	

2. Zaobserwujcie różnice w wyglądzie kory 3 rozpoznanych gatunków drzew.

- Zwróćcie uwagę na kolor i inne charakterystyczne cechy kory np. gładka, popękana, bruzdowata, łuszcząca się, gruba, cienka itp.
- Za pomocą taśmy mierniczej zmierzcie obwód rozpoznanych drzew, co pozwoli określić jego wiek, rozmiar, wartość.

3. Zbierzcie „leśne skarby”. Następnie rozpoznajcie do jakiego drzewa należą.

Liście drzew liściastych:

Gałązki drzew iglastych:

Szyszki:.....

Owoce:.....

4. Na stanowisku badawczym dokonajcie obserwacji ściółki za pomocą lupy. Zwróćcie uwagę na stopień rozkładu ściółki oraz na jej widocznych mieszkańców. Uwaga: delikatnie rozchyl niewielką warstwę ściółki, a po obserwacji pozostaw miejsce w takim stanie, w jakim go zastałeś. Krótko opisz spostrzeżenia z obserwacji ściółki:

.....

.....

.....

.....



SCENARIUSZ ZAJĘĆ: Kąpiel Leśna z Joga

Temat zajęć: **Bez stresu z jogą i przyrodą.**

Przedmiot: zajęcia z pedagogiem specjalnym lub psychologiem

Klasa: grupy szkolne lub przedszkolne

Czas trwania: 60 minut

Cele zajęć

- **Cel kształcący:**
 - Uczeń zna metodę **Shinrin-yoku** i stosuje ją w praktyce;
 - Uczeń potrafi zastosować techniki oddechowe zgodnie z instrukcją;
 - Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia jogi w pozycji siedzącej i stojącej zgodnie z instrukcją, nabywa sprawności fizycznej i gibkości;
 - Uczeń zna i stosuje pozycje relaksacyjne i sekwencje jogi według instrukcji;
- **Cel wychowawczy:**
 - Uczeń zna zasady zachowywania się w lesie, okazuje szacunek przyrodzie;
 - Uczeń docenia walory przyrody jako czynnik obniżający stres i relaksacyjny w myśl metody shinrin-yoku;
 - Uczeń doskonali umiejętność słuchania ze zrozumieniem, wykonywania poleceń zgodnie z instrukcją słowną;
 - Uczeń rozwija wyobraźnię;
 - Uczeń współpracuje w parze i grupie.

Metody i formy pracy

1. Metody:

pogadanka - wprowadzenie, zaprezentowanie celu zajęć;

działania praktyczne - aktywność własna uczniów;

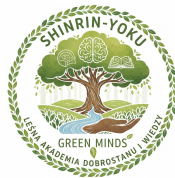
2. Formy: praca indywidualna, praca w parach, praca w grupach;

3. Środki dydaktyczne: Asana cards kids - karty do jogi dla dzieci, karimaty, naturalne elementy przyrody.



Przebieg zajęć

Faza	Opis działań	Czas
1. Wstęp	<p>Do wykonania wszystkich ćwiczeń nauczyciel wykorzystuje karty jogi, na których znajdują się ilustracje poglądowe, przedstawiające ćwiczenia oraz szczegółowe instrukcje do przekazania uczniom. Należy jednak dostosować język instrukcji do wieku uczniów. W miarę możliwości fizycznych nauczyciela wskazane jest by wszystkie ćwiczenia wykonywał razem z uczniami. Każde ćwiczenie warto wykonać trzykrotnie.</p> <p>Krąg Powitania: Siedząc na matach, nauczyciel prosi dzieci o zamknięcie oczu na 30 sekund. Pyta: „Jaki najdalszy dźwięk słyszysz?”. Krótkie wyjaśnienie, że dziś las będzie naszym nauczycielem spokoju.</p>	5 min
2. Shinrin-yoku: Otwarcie zmysłów	<p>Zaproszenie do patrzenia: Zanim nauczyciel rozpocznie ćwiczenia jogi, w ramach rozgrzewki oczu i karku, zachęca dzieci by patrzyły na korony drzew (ruch szyi) i szukały 3 różnych odcieni zieleni.</p>	5 min
3. Oddech w lesie	<p>Oddech brzęczącej pszczoły:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel prezentuje uczniom kartę “oddech brzęczącej pszczoły” przedstawia uczniom instrukcję postępowania • uczniowie wykonują ćwiczenia x3 <p>Podczas ćwiczeń wykorzystywane jest naturalne tło – szum drzew. Należy skupić się na tym, by dźwięk „mmm” rezonował w klatce piersiowej.</p>	5 min
4. Leśna Joga (Blok dynamiczny)	<p>Łączymy sekwencje:</p> <p>Nauczyciel prezentuje uczniom kolejno karty:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Jesteśmy stabilni jak góra (pozycje stojące)” • „Rozciągamy się jak Kot i Krowa na leśnej polanie”(wygięcia do tyłu) • „Jesteśmy cierpliwi jak Panda (pozycja siedząca)”. • “Jesteśmy wdzięczni jak Królik (skłony do przodu) • “Podwójny bocian” pozycje w parach <p>Każdorazowo czyta instrukcję wykonania ćwiczenia.</p>	20 min
5. Kontakt z Naturą	<p>Mikrowyprowa: nauczyciel zachęca dzieci aby w myśl teorii shinrin-yoku pospacerowały chwilę po lesie, przytuliły się do drzew, dotknęły mchu,</p>	15 min



	<p>powąchały liści, sam w tym czasie przygotowuje asana karty do kolejnego ćwiczenia - grupuje je w 6 sekwencji z zakresu “słodki odpoczynek” i “spokojne chwile”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel łączy dzieci w grupy (maksymalnie 6) • każda grupa otrzymuje swoją sekwencję ćwiczeń do wykonania. • wybrana osoba z grupy czyta instrukcję, wszyscy członkowie grupy wykonują polecane ćwiczenia. • (W przypadku dzieci przedszkolnych lub wczesnego wieku szkolnego nauczyciel może przeczytać daną sekwencję ćwiczeń dla wszystkich dzieci, ćwiczenie wówczas będzie wykonywane indywidualnie) 	
<p>6. Relaksacja końcowa</p>	<p>Ćwiczenia relaksacyjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Kocham to, kim jestem jak Rozgwiazda” nauczyciel przedstawia instrukcję zachęcając uczniów by w tym czasie wsłuchali się w odgłosy lasu i poczuły jego zapach. • podczas wykonywania ćwiczenia nauczyciel odczytuje tekst zapisany na karcie. Jeśli czas na to pozwoli może dodatkowo czytać dalej: <p>Wysłuchaj się w las. Może słyszysz, jak wiatr delikatnie porusza liśćmi nad twoją głową? To las do ciebie szepcze. Może gdzieś daleko puka dzięcioł, a może słychać szum dalekich skrzydeł ptaka? Nie musisz nic robić, tylko słuchać...</p> <p>Poczuj, jak twoje dłonie stają się miękkie, jak opadłe liście. Twoje nogi są silne jak pnie drzew, a myśli spokojne jak tafla leśnego jeziora. Jesteś teraz częścią tego lasu. Las daje Ci swoją siłę i swój spokój.</p> <p>Zostań tak jeszcze przez chwilę, oddychając razem z drzewami... (pauza ok. 30 sekund).</p> <p>Kiedy będziecie gotowi, zacznijcie delikatnie poruszać palcami u rąk i nóg. Przeciągnijcie się mocno, jak budzący się po drzemce niedźwiedź. Otwórzcie oczy i powoli usiądźcie, zabierając spokój lasu ze sobą w sercu”.</p>	<p>5 min</p>
<p>7. Podsumowanie</p>	<p>Krótką rundą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Jedno słowo, które opisuje jak się teraz czujesz?”. Nauczyciel zachęca uczniów do nazwania swoich uczuć w tym momencie oraz częstego przebywania w lesie i korzystania z jego dobrodziejstw w myśl teorii shinrin-yoku <p>Pożegnanie z lasem (np. wspólny ukłon w stronę drzew).</p>	<p>5 min</p>



SCENARIUSZ ZAJĘĆ PSYCHOLOGICZNYCH – Kąpiel leśna

Cele zajęć:

- regulacja emocji i nastroju w kontakcie z naturą
- wzrost uważności, koncentracji
- rozbudzenie ciekawości poznawczej

Metody i formy:

- werbalne: zachęty, motywowanie, instruktaż zadania
- praktyczne – doświadczanie w ciszy, uwadze, w wolnym tempie
- zorientowane na indywidualność – niepowtarzalność, brak rywalizacji, oceniania i krytyki
- zorientowane na wykorzystywanie narządów zmysłu – polisensoryczne doświadczanie

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie psychologa (ok. 3 min): omówienie zasad zachowania się w lesie i celu zajęć. Zaakcentowanie potrzeby wsłuchiwania się i doświadczania wrażeń płynących z natury i własnego ciała.
Założenie: nie korzystamy z wiedzy, a jedynie z doświadczania; skupiamy się na szczegółach, bez pośpiechu i rywalizacji
2. Ćwiczenia oddechowe (ok. 3 min): znajdujemy miejsce, żeby w miarę wygodnie na chwilę usiąść i wykonujemy 3-5 głębokich wdechów w wolnym tempie, z zamkniętymi oczami koncentrując się na rytmie i odczuwanym zapachu.
3. Spacer (ok. 7 min): podczas kilkuminutowego spaceru koncentrujemy się na tym, co czujemy pod stopami – stopień twardości podłoża, strukturę, roślinność, utrudnienia w poruszaniu się, ułatwienia. Na zmianę idziemy nie patrząc pod stopy (ok. 10 sekund) a skupiając się na tym, co czujemy pod nimi i patrząc bardzo uważnie (ok. 30 sekund) – z „nosem przy ziemi”. Po każdym cyklu 10+30 nauczyciel zachęca do wypowiedzi np.: co widzę, co czuję, jaki ma kolor, jaki dźwięk wydaje, czy lepiej tu iść jak kot czy też poruszać się, jak sarna, dzik?
4. Zadanie (ok. 7 min.): „Nosem i uchem”. Wszyscy zatrzymują, zamykają oczy i wsłuchują się w odgłosy przyrody, spokojnie oddychają i absorbują zapach. Każdy ma za zadanie wyizolować co najmniej dwa odgłosy lasu (wydawane np. przez: zwierzę/ptaka, poruszającą się roślinę, człowieka) oraz co najmniej dwa zapachy (można podejść do drzewa, rośliny). Nauczyciel kontroluje czas: po 2 minuty na zmysły słuchu i powonienia.
Podziel się z kolegą wrażeniem: co usłyszałaś/łeś i poczułaś/łeś? Co Cię zadziwiło?
5. Zadanie (ok. 10 min): „Detektyw lasu”. Uczniowie otrzymują kartę z zadaniem: znajdź... i wymienionymi cechami, które weryfikuje dotykiem: coś miękkiego, coś twardego, coś



lekkiego, coś ciężkiego, coś zimnego, coś ciepłego, coś śliskiego, coś szorstkiego, coś mokrego, coś suchego, coś płynnego, coś gładkiego, coś z kolcami/wypustkami, coś wielkiego, coś małego. Chętni dzielą się swoimi spostrzeżeniami.

6. Zadanie (ok. 10 min): „Leśna tęcza”. Uczniowie szukają roślin o 5 odcieniach wybranego koloru: zielonego, brązowego, szarego, żółtego lub innego. Zbierają małe fragmenty i układają na dłoni (mały listek, źdźbło trawy, fragment kory, suchą gałązkę itp.). Układamy z dłoni z fragmentami roślin leśną tęczę.
7. Zakończenie (ok. 5 min): wsłuchuję się kolejno w swoje 2 oddechy, w 4 uderzenia serca, w 1 myśl. Podziękowanie i rozmowa o swoim samopoczuciu w drodze powrotnej.



Scenariusz zajęć ruchowo-relaksacyjnych w lesie

Grupa: uczniowie szkoły podstawowej

Czas trwania: ok. 60 minut

Miejsce: las / park leśny

Cele zajęć:

- rozwijanie sprawności fizycznej,
- wyciszenie i kontakt z naturą,
- nauka świadomego oddechu,
- poprawa koordynacji i równowagi,
- pobudzenie krążenia i układu limfatycznego,
- integracja grupy.

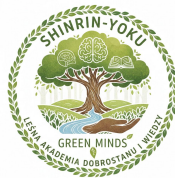
CZĘŚĆ I – WSTĘP (Powitania poranka – joga)

Czas: ok. 15 minut

1. Powitanie i przygotowanie

- Krótka rozmowa o zachowaniu w lesie.
- Ustawienie w kole.
- Kilka spokojnych oddechów: wdech nosem – wydech ustami.
- „Słuchamy lasu” – dzieci zamykają oczy i nasłuchują dźwięków.

2. „Powitanie poranka” – zestaw ćwiczeń jogi



SURYA NAMASKAR

POWITANIE SŁOŃCA

WERSJA PODSTAWOWA

1. Pozycja góry

- Stajemy prosto, ręce wzdłuż ciała, wydłużamy kręgosłup.
- Wdech – ręce do góry, wydech – opuszczamy.

2. Skłon do ziemi

- Z wdechem unosimy ręce,
- Z wydechem schodzimy w skłon, rozluźniając plecy.

3. Wykrok

- Jedna noga w tył, ręce w górze, patrzymy przed siebie.
- Zmiana nogi.

4. Pozycja deski

- Oparcie rąk o ziemię, ciało proste jak pień drzewa.

5. Pies z głową w dół

- Biodra w górze, pięty do ziemi, rozciąganie pleców.

6. Powrót do stania

- Powolne prostowanie i rozciągnięcie całego ciała.

☞ Całość powtarzamy 2–3 razy w spokojnym tempie.



CZĘŚĆ II – ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM DRZEW

Czas: ok. 30 minut

1. „Przyjaciel drzewo”

- Każde dziecko wybiera drzewo.
- Opiera się o pień plecami, rozciąga ręce i nogi.
- Oddychanie: wdech – „nabieram siły”, wydech – „oddaję zmęczenie”.

2. „Drzewna równowaga”

- Stanie na jednej nodze przy drzewie.
- Ręce rozłożone jak gałęzie.
- Próba zamknięcia oczu na kilka sekund.
- Zmiana nogi.

3. „Wspinaczka niedźwiadka”

- Dzieci obejmują pień i wykonują półprzysiady.
- Wzmacnianie nóg i ramion.

4. „Spacer po lesie”

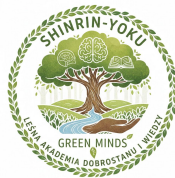
- Slalom między drzewami.
- Chód na palcach, piętach, bokiem.
- Na sygnał – zamiana kierunku.

5. „Dotknij natury”

- Zadanie: znaleźć liść, szyszkę, kawałek kory.
- Rzuty do celu znalezionymi przedmiotami

6. „Leśny tor przeszkód”

- Przeskoki przez gałęzie,



- Omijanie drzew,
- Czołganie pod niskimi konarami.

CZĘŚĆ III – ZAKOŃCZENIE – DRENAŻ LIMFATYCZNY

Czas: ok. 15 minut

11 starożytnych ćwiczeń, które pobudzają układ limfatyczny i oczyszczają organizm. To nie są zwykłe ruchy – to praktyki z Dalekiego Wschodu, które od wieków wzmacniają ciało i umysł. 💧 Korzyści codziennej praktyki: 🌀 Poprawia krążenie i przepływ limfy 🧠 Zwiększa pojemność płuc i kontrolę oddechu 🧘 Wyostrza skupienie i jasność psychiczną 🏋️ Buduje siłę, mobilność i odporność ⚡ Wzmacnia naturalną energię i regenerację.

<https://www.instagram.com/reel/DNxjqkXWs6q/>

1. Marsz limfatyczny

- Powolny marsz w miejscu.
- Delikatne unoszenie kolan.
- Ręce luźno poruszają się przy ciele.

2. Strząsanie napięć

- Potrząsanie dłońmi,
- ramionami,
- barkami,
- nogami.

3. Automasaż

- Delikatne głaskanie rąk od dłoni do barków.
- Masaż nóg od stóp do bioder.
- Okrężne ruchy na brzuchu.



4. Ćwiczenia oddechowe

- Wdech nosem – ręce w górę.
- Wydech ustami – ręce w dół.
- 5 spokojnych powtórzeń.

5. Relaks „Leżymy jak liście”

- Dzieci kładą się na matach lub kocach.
- Zamykają oczy.
- Nauczyciel mówi spokojnym głosem krótką wizualizację o lesie.

6. Podsumowanie

- Krótka rozmowa: co podobało się najbardziej?