



SHINRIN-YOKU: LEŚNA AKADEMIA DOBROSTANU

Podręczny Przewodnik Terenowy dla Nauczyciela

1. The Talking Branch (*Mówiąca Gałązka*)

- **Opis:** Klasa siada w kręgu na mchu. Nauczyciel wprowadza zasadę: głos ma tylko ta osoba, która trzyma w ręku specjalną, znalezionej w lesie gałązkę. Uczniowie kolejno przekazują sobie patyk, dzieląc się jedną ciekawostką o lesie, której nauczyli się tego dnia, lub mówiąc, jak się w tym momencie czują. Reszta grupy słucha w absolutnej ciszy.

2. The Forest Camera (*Żywy Aparat Fotograficzny*)

- **Opis:** Praca w parach. „Fotograf” prowadzi swojego partnera („Aparat”), który ma zamknięte oczy, przed ciekawy obiekt (np. sękaty pień, mrówkę, kroplę rosy). Fotograf delikatnie naciska ramię partnera – to znak, że aparat „robi zdjęcie” (otwiera oczy na 3 sekundy). Po ponownym zamknięciu oczu, „Aparat” musi opisać po angielsku lub polsku, co dokładnie zarejestrował na swoim leśnym zdjęciu.

3. Wishes for the Woods (*Życzenia dla Lasu*)

- **Opis:** Uczniowie szukają małego, naturalnego przedmiotu (kamyczka, szyszki, suchego liścia). Trzymając go w dłoniach, myślą o jednym życzeniu dla lasu i jego mieszkańców (np. „Życzę ci czystego powietrza”). Następnie z szacunkiem kładą swój przedmiot pod korzeniami najstarszego drzewa, tworząc „kopiec dobrych życzeń”.

4. The Forest Wizard (*Leśny Czarodziej*)

- **Opis:** Zabawa ruchowo-językowa. Jeden uczeń staje się Czarodziejem Lasu i trzyma magiczny kostur (patyk). Gdy Czarodziej rzuca zaklęcie, np.: „*Abra-kadabra... zamieniam was w TREES!*”, reszta grupy musi zastygnąć bez ruchu, imitując drzewa. Czarodziej może zmieniać komendy na: *birds, mushrooms, squirrels* czy *stones*. Kto się poruszy – opada lub zostaje kolejnym czarodziejem.



5. Nature Scavenger Hunt (*Leśne Polowanie na Cechy*)

- **Opis:** Nauczyciel rzuca uczniom sensoryczne wyzwanie. Uczniowie mają 2 minuty na odnalezienie w najbliższym otoczeniu i przyniesienie (lub wskazanie palcem) rzeczy, które są: *hard* (twarde), *soft* (miękkie), *green* (zielone), *rough* (szorstkie) lub *smooth* (gładkie). Doskonałe ćwiczenie na przymiotniki angielskie w praktyce.

6. The Tree's Biography (*Metryczka Drzewa*)

- **Opis:** Pary wybierają swoje drzewo i oficjalnie nadają mu imię. Ich zadaniem jest oszacowanie jego wieku (poprzez próbę objęcia pnia dłońmi) oraz wymyślenie królestwa zwierząt, które mieszka w jego konarach. Na koniec każda para przedstawia swoje drzewo: „*This is Barnaba. He is 80 years old and squirrels live in his crown*”.

7. The Forest Mandala (*Konkurs na Naturalną Mandalę*)

- **Opis:** Praca w małych grupach. Uczniowie oczyszczają mały fragment ziemi i zbierają dary lasu (szyszki, patyki, mech, żołędzie, kolorowe liście). Układają z nich geometryczną, symetryczną kompozycję na planie koła (mandalę). To ćwiczenie silnie wycisza, uczy pracy w zespole i pozwala dostrzec geometrię w naturze.

8. Symphony of Silence (*Symfonia Ciszy*)

- **Opis:** Uczniowie kładą się na plecach na mchu (lub siadają wygodnie pod drzewami) i zamykają oczy. Przez 2 minuty trwa faza „zbierania dźwięków”. Zadaniem każdego jest policzenie na palcach, ile różnych odgłosów lasu usłyszał (np. stukot dziecięcia, szum wiatru, pęknięcie gałązki, śpiew ptaka). Po upływie czasu dzielą się swoimi wynikami.

9. My Forest Treasure (*Mój Leśny Skarb*)

- **Opis:** Każdy uczeń dostaje zadanie indywidualne: znajdź w promieniu 10 metrów jedną rzecz, która dla Ciebie jest absolutnie najpiękniejsza i wyjątkowa (może to być nietypowo zakrzywiony liść, lśniący kamyk lub kawałek kory przypominający zwierzaka). Uczniowie prezentują swoje skarby w kręgu, argumentując swój wybór: „*My treasure is this golden leaf, because it is beautiful*”.

10. Secrets of the Whispering Tree (*Szepty i Sekrety*)

- **Opis:** Ćwiczenie z zakresu uważności głębokiej. Uczeń podchodzi do swojego „drzewa-przyjaciela”, mocno przytula się do jego pnia i przykładą ucho do kory. Zadaniem dziecka jest wsłuchanie się w „szepty lasu” (czyli fizyczne dźwięki rezonujące wewnątrz pnia) i wyobrażenie sobie, jaki sekret lub mądrą radę drzewo chce mu dzisiaj przekazać.



11. Sensory Awakening (*Przebudzenie Zmysłów*)

- **Opis:** Szybki trening uważności zmysłowej 5-4-3-2-1. Nauczyciel zatrzymuje grupę i prosi, aby każdy uczeń w myślach wymienił: 5 rzeczy, które widzi wokół siebie, 4 rzeczy, których może dotknąć, 3 dźwięki, które słyszy, 2 zapachy, które czuje w leśnym powietrzu i 1 rzecz, za którą jest w tej kulturze lasu wdzięczny.

SEKCJA RELAKSACYJNA: 3 ĆWICZENIA ODDECHOWE

12A. The Pine Breath (*Sosnowy Oddech – Metoda 4-4-4*)

- **Działanie:** Uczniowie stają prosto jak sosny, stopy mocno oparte o ziemię.
- **Instrukcja:** Wciągamy leśne powietrze nosem przez 4 sekundy (wyobrażamy sobie, że wdychamy zieloną energię), zatrzymujemy oddech w płucach na 4 sekundy, a następnie wypuszczamy powietrze ustami przez 4 sekundy (wypuszczając cały szkolny stres). Powtarzamy 5 razy.

12B. The Wind in the Crown (*Wiatr w Koronie Drzewa*)

- **Działanie:** Ćwiczenie łączące oddech z delikatnym ruchem ramion.
- **Instrukcja:** Podnosimy ręce wysoko w górę (nasze gałęzie). Robiąc głęboki wdech nosem, wyciągamy ciało mocno do słońca. Robiąc długi, głośny wydech ustami (naśladujący szum wiatru: *shhhhhh...*), opuszczamy luźno ramiona i tułów w dół, aż do samej ziemi.

12C. Leaf on the Water (*Liść na Wodzie – Oddech Brzuszny*)

- **Działanie:** Ćwiczenie w pozycji leżącej lub siedzącej z rękami na brzuchu.
- **Instrukcja:** Uczniowie kładą dłonie na swoich brzuchach. Wyobrażają sobie, że ich dłonie to mały liść leżący na falach strumienia. Kiedy robią wdech – brzuch rośnie, a liść unosi się wysoko w górę. Kiedy robią wydech – brzuch opada, a liść płynie w dół. Ćwiczenie idealnie obniża poziom kortyzolu i tętno u dzieci.