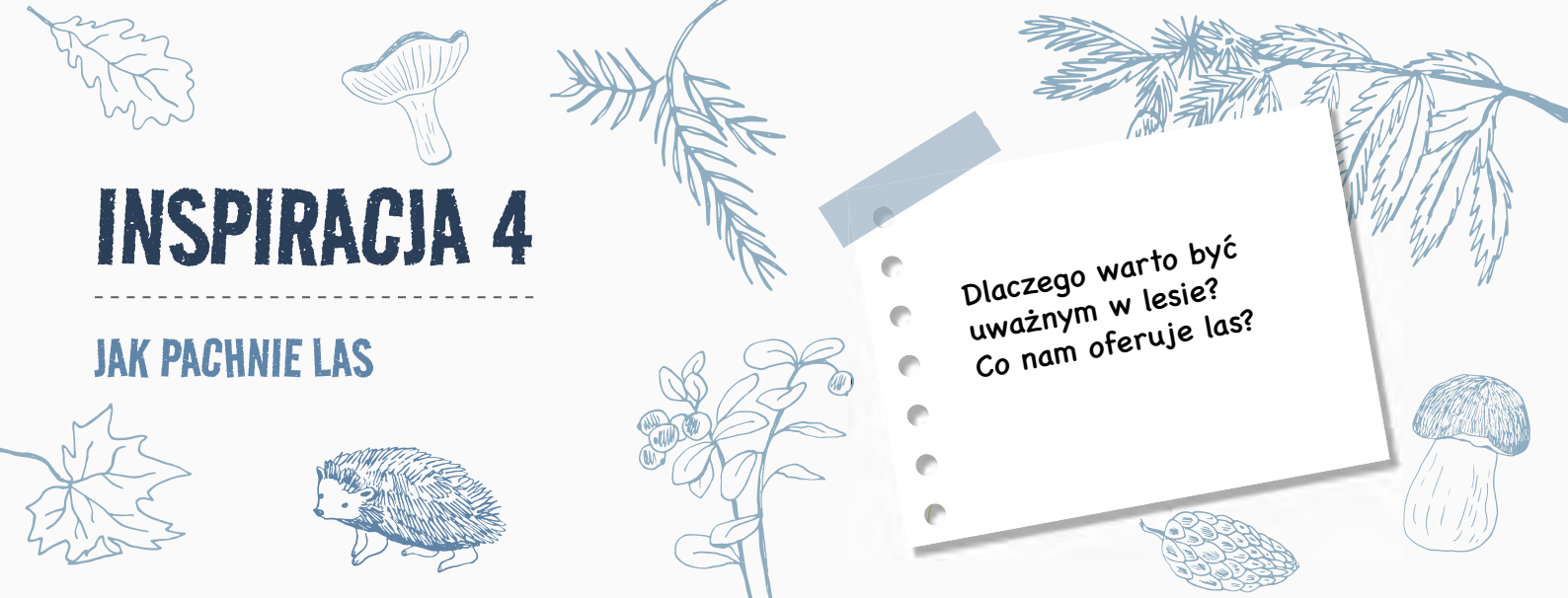




INSPIRACJA 4

JAK PACHNIE LAS

Dawka wiedzy:

LAS JAKO NASZA NATURA

No właśnie? Jak dla Was pachnie las? Z czym Wam się kojarzy ten zapach? Czy Wasze skojarzenia są miłe czy nie?

Z dużym prawdopodobieństwem w Waszych odpowiedziach znajdują się pozytywne skojarzenia. A wiecie, dlaczego? Ponieważ my ludzie jesteśmy częścią natury. Jesteśmy zwierzętami, ssakami, które na przestrzeni wieków były związane z lasem. Nasi pierwotni przodkowie tu żyli, tu polowali, tu mieszkali. Las i przyroda były naturalnym środowiskiem człowieka. Dopiero z postępowaniem cywilizacji zaczęliśmy stopniowo odłączać się od natury. I to nam szkodzi.

Deficyt lasu

Poprzez niewystarczającą ilość ruchu w naszych ciałach zachodzą szkodliwe zmiany zarówno w postawie ciała (np. skrzywiony kręgosłup, czy zastęła stawy), jak i w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych (np. trawienia, czy zaburzenia pracy serca). Najbardziej jednak szkodzimy sobie w zakresie zdrowia psychicznego. Nasze mózgi od rana do wieczora są wystawione na bodźce z urządzeń – telefonów z internetem, komputerów, tabletów. Ilość kolorów, dźwięków, niebieskiego światła z ekranów, interesujących gier, filmików, czatów... nasze mózgi działają non stop przetwarzając te informacje. A każdy organ potrzebuje odpocząć, aby móc zregenerować siły do kolejnych zadań. Taki cały czas wzbudzony system nerwowy powoduje, że w naszych ciałach

Dlaczego warto być uważnym w lesie?
Co nam oferuje las?

jest nieustające napięcie. Nie możemy go rozładować nawet ruchem, bo spędzamy czas na siedząco.

A teraz wyobraźcie sobie, że wystarczy 20 minut spaceru w lesie (im częściej tym lepiej!) aby, równoważyć ten szkodliwy tryb życia, jaki dzisiaj prowadzimy. Jest to potwierdzone wieloma badaniami naukowymi!

Oto, w jaki sposób las nam pomaga:

- **w lesie jest cisza** (lub naturalne odgłosy) – nasz mózg odpoczywa, może się zregenerować przed kolejnymi zadaniami, co poprawia jego wydajność i jego możliwości
- **brak sztucznych bodźców powoduje spadek hormonu stresu** (kortyzolu) – w wyniku czego poprawia się praca serca, lepiej oddychamy (tlen dociera prawidłowo do wszystkich komórek ciała), ciało się odpręża, dzięki czemu narządy mogą pracować normalnie
- **kolor zielony jest czytany przez nasz mózg jako „spokój”** – dzięki uspokojeniu niektórych części mózgu, zwalnia się „procesor” na rzecz innych czynności. Dzieci, które chodzą regularnie do lasu mają dzięki temu lepszą pamięć i łatwiej im się skupić na zadaniach
- **kojący wpływ lasu** podnosi również możliwości naszego układu odpornościowego do walki z chorobami.

- **olejki eteryczne** unoszące się w leśnym powietrzu poprawiają nastrój, wzmacniają układ odpornościowy – niektóre z nich mają działanie odkażające
- **mieszkające w glebie bakterie *Mycobacterium vaccae*** powodują wydzielanie w naszych ciałach hormonu szczęścia – serotoniny
- **w lesie jest czyste powietrze** – nasz organizm lepiej się dotlenia
- **spacerując po lesie wykonujemy ruch całego ciała** – tak nam potrzebny!
- **w lesie możemy się bawić w chowanego, biegać, skakać po drzewach** – zabawa to coś, czego potrzebują wszystkie dzieci, aby dobrze się rozwijać
- **w lesie możemy obserwować dzikie zwierzęta i ro-**

śliny – nauka poprzez żywy kontakt jest najlepszą formą zapamiętywania

- **dzięki byciu blisko zwierząt, rozwijamy w sobie umiejętności empatii.**

Zobaczcie, jak wiele daje nam las! A to wszystko jest ZA DARMO i na wyciągnięcie ręki.



LEŚNE ZADANIE 1

CO BĘDZIE NAM POTRZEBNE:

☐ las

Odkrywamy leśne bodźce i przytulamy drzewa

JAK TO WYKONAĆ:

zorganizujcie wycieczkę do lasu. Gdy będziecie już w lesie, zatrzymajcie się w miłym miejscu, zróbcie 5 głębokich oddechów, a następnie wykonajcie zadania – najlepiej, jeśli dzieci będą odpowiadać pojedynczo, po kolei:

- wymieńcie dźwięki, jakie rejestrują Wasze uszy
- wymieńcie kolory, jakie dostrzegają Wasze oczy
- dotknijcie czegoś, co jest blisko Was i nazwijcie, jak odczuwa to Wasz zmysł dotyku (mokre, suche, śliskie, szorstkie, ciepłe, zimne, itp.)
- Niech każdy wybierze jedno drzewo i je obejmie, oprze czoło o korę, i w takim objęciu w ciszy wytrwa 2 minutki

