

LESNÉ HORIZONTY

Informačné listy pre učiteľov



www.lesnapedagogika.sk +421 45 5314 268 info@lesnapedagogika.sk

LESY LIEČIA TELO I DUŠU

... milé pani učiteľky a páni učelia, dnešná doba na nás kladie veľa požiadaviek v každej oblasti života a zladíť všetky požiadavky môže byť náročné, stresujúce, majúce vplyv na naše fyzické i psychické zdravie. Ak si ho chceme zachovať, uvedomujeme si, že potrebujeme nájsť v našom živote rovnováhu. Čo by nám mohlo pomôcť udržať si **pevné fyzické i psychické zdravie**? Vedela by nám v tom pomôcť práve príroda, naše krásne a rozmanité lesy? Môžu vôbec lesy liečiť?

Vo všeobecnosti sa viac zameriavame na liečenie ako **prevenciu ochrany a podpory zdravia**, či už fyzického alebo duševného. Nedostatok kontaktu s prírodou, hlavne v mladom veku znižuje schopnosť ochrany pred psychickým stresom a príležitosť pre pozitívnu regeneráciu. Odvrat spoločnosti od prírody je spojený s nižšou empatiou k prírode a záujmom o prírodu a tiež menší záujem v environmentálnych snahách. Udržateľnosť planéty je nielen o tom byť dobrým človekom, napríklad separovať a podobne, ale je to aj o **udržiavaní úzkeho osobného vzťahu s prírodou**.

Autori Selhub a Logan vo svojej knihe *Your brain on nature* píše, že rôzne typy prostredí, aj tie prírodné, pôsobia rôzne na jednotlivcov i skupiny ľudí. Výskum realizovaný s nemeckými **študentami**, ktorí hodnotili

obrázky prírody zistil, že **uprednostňujú** miesta v prírode, ktoré sú známe, obsahujú viaceré zložky prírody, najmä **dospelé stromy a vodu**. Tiež výskum Ulricha dokázal, že u ľudí došlo **k zvýšeniu serotonínu**, ktorý je považovaný za hormón šťastia, po tom ako im ukázal iba **fotky s prírodou**. Japonskí vedci hovoria aj o tzv. **lesnom kúpeli**, teda prechádzke v lese ako metóde, ktorá redukuje stres (Shinrin-yoku forma relaxácie v lese v Japonsku za účelom zlepšenia zdravia).

Príroda, okrem toho, že je sama o sebe prostredím, v ktorom môžeme realizovať fyzický pohyb i pobyt, šport, rekreáciu, tiež ponúka mnoho liečivých látok, rastlín a produktov, ktoré si tu v Lesných horizontoch ešte priblížime. **Príroda navyše povzbudzuje** i našu **dušu** a funguje ako liek proti úzkosti. **Podporuje pozitívne myšlienky, znižuje hnev a agresívne reagovanie**. Vyššie spomenutí autori tvrdia, že už **40 minútová prechádzka** v lese navodzuje lepšiu náladu a pocit vitality, energie, nasadenia. Mnohí z nás majú spomienky na svoje detstvo, ktoré sú spojené s hrami vonku, čerstvým vzduchom, s vôňou zeme, kvetov, stromov, naplnené radosťou, bezstarostnosťou, šťastím. Ako sme rástli a dospievali a dospeli, čas strávený prírode sa skracoval. S rozvojom technológií sa prírode vzdalujeme viac a viac. **Popieraním prírody popierame súčasť nášho dedičstva i samých nás**.

Vaši editori

Lesná mandala

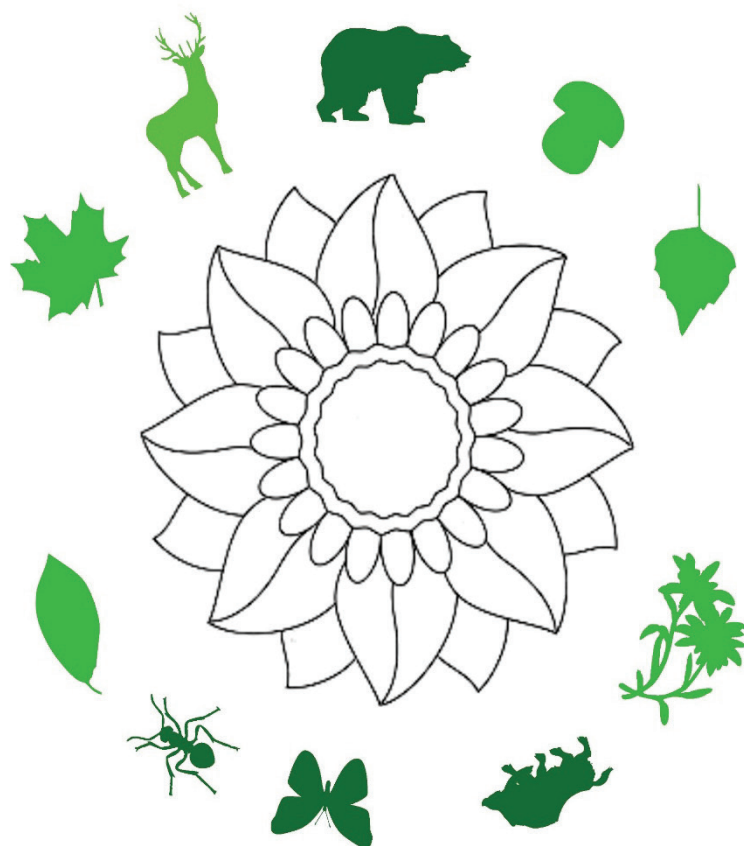
je kruhový obraz, ktorý môže byť kreslený, maľovaný, plastický a dokonca tanečne stvárnený. Do Európy tento pojem prvýkrát priniesol známy psychológ Carl Gustav Jung z východnej Ázie. Jung tvrdil, že mandala vyznačuje stred našej osobnosti, bod ukazujúci na centrum našej duše. Tvrdil, že mandaly ľuďom pomáhajú pochopiť samých seba a s vytváraním si lepšieho vzťahu k sebe samému. V arteterapii sa využíva na koncentráciu a

meditáciu. Slúži na odpútanie sa od tzv. myšlienkového smogu, alebo utáranej mysle.

Lesnú mandalu si môžete s deťmi vyfarbiť, aby potešila nielen oko, ale i dušu a navodila nezabudnuteľnú atmosféru lesa. Postupujte tak, že jednu polovicu listu vyfarbíte vždy rôznymi odtieňmi zelenej. Porozprávajte sa, ktoré stromy zostanú v zime zelené.

Čo sa deje v lesnej pedagogike?

NOVÁ LESNÁ ŠKOLA V SPIŠSKEJ BELEJ - Lesy mesta Spišská Belá v rámci cezhraničného projektu "Cesty k zdravým lesom" zrekonštruovali budovu Správy lesov ŠARPANEC, v ktorej zriadili **novú historicko - edukačnú miestnosť pre aktivity lesnej pedagogiky a environmentálnej výchovy**.



Čo sa udialo v lesnej pedagogike?

UČENIE O LESE

11. septembra úspešne ukončilo 23 učiteľiek z celého Slovenska kurz Učenie o lese – inováčné vzdelávanie. Opäť sa potvrdila tvorivosť a nápaditosť pedagogických zamestnancov, ktorí sa nechali inšpirovať odbornými informáciami z lesníckeho výskumu a zážitkovými aktivitami lesnej pedagogiky pri plánovaní, realizácii a prezentovaní vlastných záverečných prác s deťmi. V rôznych kútoch Slovenska pani učiteľky pozorujú s deťmi prácu včelárov, mraveniská, chovajú dáždovky, či dramaticky a výtvarne stvárnajú procesy prebiehajúce v prírode. Na tvorbu používajú materiál a farbivá dostupné v lese, pôde, či vodu z potoka. Spievajú si piesne o lese za rytmického klepotu drevených konárikov pod taktovkou pani učiteľky. **Trvalú udržateľnosť prezentujú deťom na príklade trpezlivej práce lesníkov, ktorí pre nás tu a teraz pestujú lesy a tiež pre naše potomstvo.**



LESNÍCKE DNI 2023

LESY LIEČIA TELO I DUŠU – nieslo sa obsahom 17. ročníka Lesníckych dní vo Zvolene – meste lesníctva. **21. apríla vo Zvolene dosiahla návštevnosť Lesníckych dní cca 10 tisíc ľudí.** Zájazdové autobusy boli kompletne obsadené materskými a základnými školami, ktoré sem prišli s detskými kolektívmi zblízka aj ďalekého okolia. Lesnícke dni sa konali aj v ďalších mestách Slovenska, napríklad v *Hlohovci* sa programu s názvom *Lesy liečia* zúčastnilo **450 žiakov** základnej školy, na námestie v *Kežmarku* prišlo viac ako **800 detí**, v *Banskej Štiavnici* do Botanickej záhrady zavítali všetky vekové kategórie. Ukončenie Lesníckych dní a zároveň otvorenie sezóny v Lesníckom skanzene bolo vo Vydrovskej doline pri Čiernom Balogu.

APVV-18-0484

Projekt „Lesná pedagogika a výchova k trvalo udržateľnému rozvoju v predprimárnej a primárnej edukácii“ (ukončený 31.12.2022) aplikoval, na programoch lesnej pedagogiky, výsledky v praxi pre 450 žiakov na základnej škole v Hlohovci na aktuálnu tému **LESY LIEČIA**.



LES UKRYTÝ V KNIHE

Na vyhodnotení 13. ročníka (16.6.) celoslovenskej kampane na podporu čitateľskej gramotnosti žiakov ZŠ v Krajskej knižnici Ľ. Štúra vo Zvolene, odkrývali knižnice, lesní pedagógovia, žiaci ocenených škôl spolu s autorom titulného textu kampane o hlucháňovi p. Sanigom, tajomstvá lesa, aj tie, ktoré je lepšie nechať neodhalené. V tohtoročnej korešpondenčnej súťaži s témou **Lesné hádanky** zaslali školy spolu 369 hádaniek vo výtvarne zaujímavo spracovaných „kniháč“ z prírodného materiálu. Ocenených bolo 19 výnimočných diel žiakov aj 3 najaktívnejšie knižnice, knihovníčky a lesní pedagógovia.

MINDFULNESS A AKO S NÍM SÚVISÍ LES?

Mindfulness je 2500 rokov stará technika. *Mindfulness nazývaná aj všímavosť, je schopnosť vedome pozorovať svoje psychické procesy bez kritizovania a súdenia. Je to byť tu a teraz.* Pre ľudí je čoraz náročnejšie žiť v prítomnom okamihu, bez zbytočného posudzovania a zaťažovania svojej mysle. **Všímavosť je stav alebo vlastnosť, v ktorej sa jedinec stáva čoraz viac uvedomelý a pozorný v prítomnosti.** Je to nesúdiace pozorovanie prebiehajúceho prúdu vnútorných a vonkajších podnetov, ktoré nastanú. Mindfulness je otvorený, priateľský postoj voči momentálne prežívanému, plné vnímanie tohto prežívania. **Všímavosť môže pomôcť k pozorovaniu príčin vzniku našich myšlienok a emócií.** Praktizovanie tejto techniky *posilňuje empatiu, emocionálnu potrebu a správanie.* Mindfulness má vplyv na *mieru prežívaného stresu, chronickú bolesť, depresiu, úzkosť,* je to efektívny nástroj *zlepšovania celkovej kvality života.* Mindfulness je najlepší v prírode a na nič nie je príroda viac odkázaná ako na všímavosť človeka. Je to umenie byť v súčasnom okamihu v bdelom kontakte s prostredím a samým sebou, bez nasledovania ďalších ohľadov.

Čím viac necháme prírodu na seba pôsobiť, tým všímavější sa stávame. Odpovede na otázku: „**čo pre ľudí znamená byť v prírode**“ sú rôzne: získavam v nej odstup, je to miesto, kde sú ťažkosti ľahšie, nemusím tu riešiť žiadne požiadavky, je tu pokoj, uvoľnenie, vnímam výhľady, vzdialené miesta, mám intenzívnejšie zmyslové prežívanie, nemusím tu myslieť, myslím pozitívnejšie, načerpávam tu silu, sústreďujem sa na pekné veci, mám



pocit súladu, objavujem neznáme, stojím na pevnej pôde, spájam sa s prírodou, som jej súčasťou, nachádzam v nej útechu, slobodu, dôveru. **Ako sa zmenilo prežívanie prírody, tým, ktorí praktizujú Mindfulness?** Niektorí uviedli, že majú viac energie, ale sú pokojnejší, niektorí sa stali vnímavejší, s väčším rešpektom, majú viac otvorené zmysly, nestrácajú sa v rušivých myšlienkach, cítia sa viac spätý s prírodou, majú s ňou hlbší vzťah. Mnohí trávime v prírode, v lese svoj voľný čas pri športe, turistike, zbere plodov a pod. **Avšak pri zahrnutí techniky mindfulness v lese, sa môžeme stať vnímavejšími k prírode a tým aj vnímavejšími voči spoločnosti a sebe.**

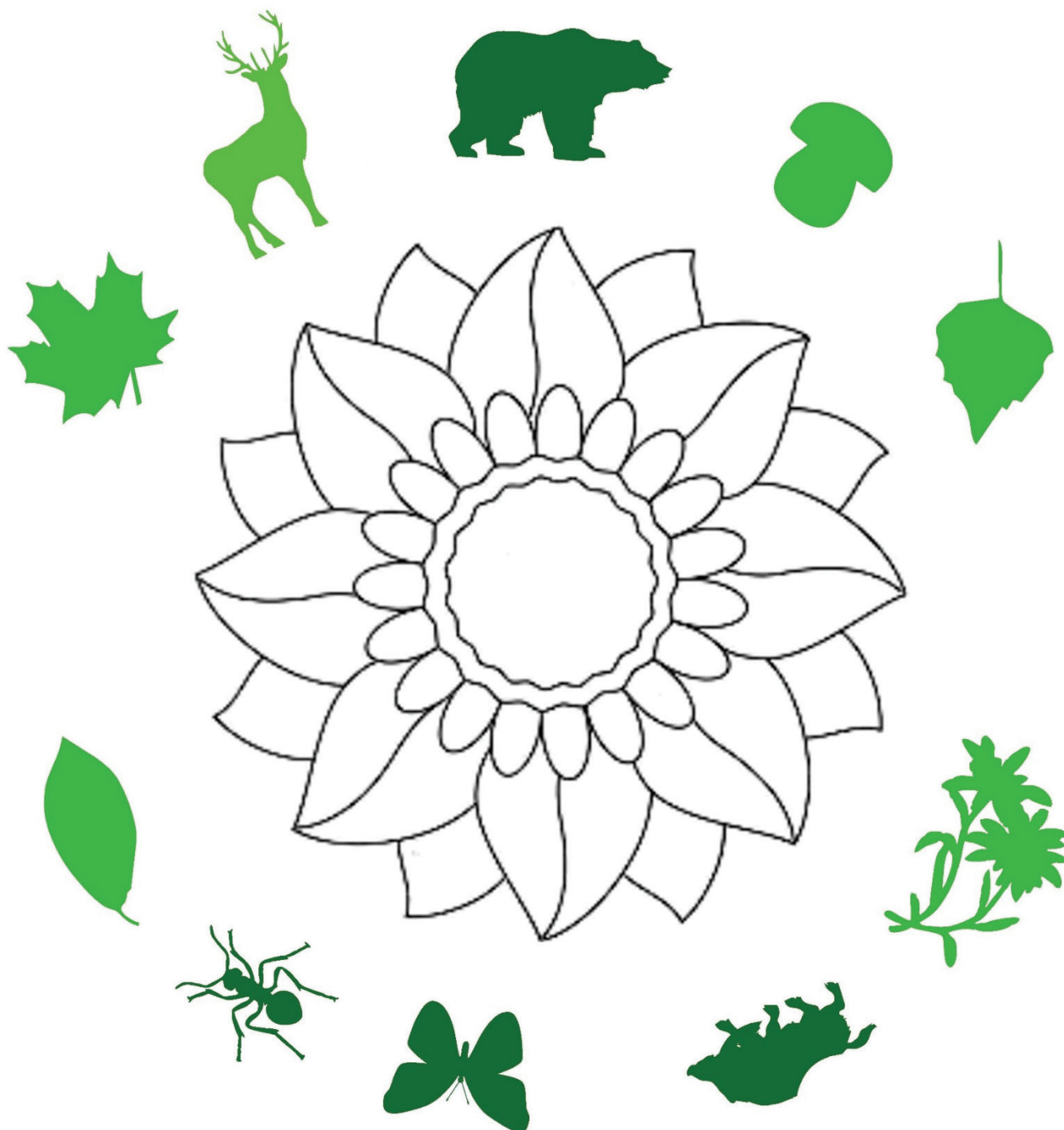
Vaši editori

TIP NA AKTIVITU:

Spoznávajme liečivé účinky lesa

- Podľa obrázkov porozprávaj ako nás les lieči na jar, v lete, na jeseň a v zime.
- Dokresli zasnežené kopce, zelené kopce, slnko, vlnky v potoku, stromy.
- Pomôž turistom nájsť 3 cestičky k horskej chate a prechod cez potok dokresli kameňmi.
- Po splnení úloh vyfarbi obrázky naznačenou farbou a farbu pomenuj.





www.lesnapedagogika.sk

www.facebook.com/lesnapedagogika

www.forestpedagogics.eu

www.ewobox.sk



MINISTERSTVO
PÔDOHOSPODÁRSTVA
A ROZVOJA VIDIEKA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Vydalo: Národné lesnícke centrum – Centrum transferu poznatkov a lesnej pedagogiky, december 2023 s podporou Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR