

# LÍSTY

JESEŇ 2023  
LESNEJ PEDAGOGIKY



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

## ÚVOD

Nedávno (20.10.) sme si pripomínali **Medzinárodný deň stromov**, ktorý bol vďaka aktivitám lesnej pedagogiky veselý, zábavný a plný detskej radosti, tiež poučný s odkazom do budúcnosti, plný vďaky a peknej spolupráce. V týchto dňoch si spomíname aj na našich blízkych, ktorí už nie sú medzi nami, ale sú „**našimi koreňmi, našou minulosťou, kúskom nás.**“

*Viete, ako sa volá či volala Vaša babka, prababka a praprababka z otcovej aj matkovej strany? Aké boli ich mená, priezviská i rodné priezviská? Odkiaľ pochádzali, kde bývali, či napríklad kde sa presťahovali? Je smutné, že výskumy hovoria, že poznáme mená najviac troch generácií našich predkov. Pritom **poznanie rodokmeňu nám pomáha spoznať naše korene**, dozvedieť sa viac aj seba. Poznanie našich predkov a to akí boli, ako žili, čím sa trápili je dôležité aj z pohľadu osobnostného nastavenia, zdravia a dedičných chorôb.*

Tento čas je **príležitosťou zastaviť sa**, zamyslieť sa nad konečnosťou života, stretnúť sa s celou rodinou a zaspomínať na svojich predkov a blízkych. Ak už tu nie sú, je dobré si ich pripomínať, kto ako chce – návštevou cintorína, zapálením sviečky, modlitbou či prírodným vencem, návštevou rodiny a rozhovorom. Je pekné myslieť na nich v náročných situáciách života a v duchu sa pýtať, čo by oni robili na našom mieste, ako by reagovali, ako by sa rozhodli – **ako by stále boli medzi nami.**

*Vaši editori z NLC – CTPLP*

***Ak chceme porozumieť stromu,  
musíme sa pozrieť do zeme,  
v ktorej sú jeho korene,***

***hovorí Romano Guardini a dodáva:  
„podobne je to aj s ľuďmi.“***

## LES a jeho terapeutické účinky počas jesenných dní

Stromy produkujú látky, ktoré vdychovaním v našom tele podporujú tvorbu a aktivitu bielkovinového proteínu, tzv. NK-buniek, buniek prirodzenej imunity. Tieto sú schopné v našom tele rozpoznávať a ničiť vírusmi napadnuté, nádorové a potenciálne nádorové bunky.

### Preto v lese dýchaj. Vedome. Pomaly. A hlboko.

Mäkké, príjemné tvary a prírodné farby pôsobia na naše telo mimoriadne upokojujúco. Tesný kontakt s prírodou pohľadom i dotykom aktivizuje parasympatickú časť nášho nervového systému, ktorá je zodpovedná za produkciu hormónov šťastia.

### V lese sa preto pozerať a dotýkať. Všímať si detaily, farby a tvary lesa. Celkom pomaly.

V živote plnom stresu, termínov v diári, očakávaní a požiadaviek je stále aktivizovaná sympatická časť nášho nervového systému a produkcia kortizolu, či adrenalínu ide na plné obrátky.

### Preto v lese vedome spomaľ a kráčaj veľmi pomaly. A ešte trochu pomalšie :-)

Prírodné zvuky lesa, štebot vtákov, žblnkot vody v potoku, šum jesenného lístia nášmu organizmu pomáhajú spomenúť si, odkiaľ pochádzame. V prírode sme prežili milióny rokov, tu sme doma a naša DNA si to stále pamätá. Len naše telo sa nevláda tak rýchlo prispôbiť a výsledkom sú mnohé civilizačné ochorenia.

### Pokojne sa teda v lese zastav a započúvaj. Nič neočakávaj, buď len láskavým a tichým pozorovateľom.

Buď vďačný. Sme súčasťou lesa, rovnako ako dáždovka, smrek, či kukučka. Ale zabúdame na to, v akej hojnosti žijeme a čo všetko máme. Láskavo preto každý deň poďakuj za všetko, čo máš. Uvedom si všetky malé veci svojich dní a skús na ne pozrieť ako na zázrak. Pretože s vďačnosťou sa žije krajšie a zdravšie :-).

Spracované v spolupráci s lesnou pedagogičkou a terapeutkou Bertou z @lesnykupel

## LESNÁ PEDAGOGIKA NA SLOVENSKU

### SYMPÓZIUM LESNEJ PEDAGOGIKY 2023

- 17.pracovné stretnutie 50 lesných pedagógov sa nieslo v znamení nových možností rozvoja tém a spoluprác do aktivít LP.
- Po spoločnom zhodnotení súčasného stavu a hľadani odpovedí na otázku "Quo vadis lesná pedagogika?" boli lesným pedagógom predstavené nové projekty LESU ZDAR! a historicko - vzdelávacia učebňa na Šarpanci. Nová spolupráca s Hasičským a záchraným zborom predstavila problematiku prevencie a výchovy verejnosti v oblasti lesných požiarov. Bezpochyby inšpiratívny bol aj workshop "Ako prežiť v lese".

- Druhý deň patril "Rozhovorom pre telo a dušu" - workshopu o terapeutickú silu prírody a spoločnej lesnej vychádzke, kedy si lesní pedagógovia vyskúšali nové aktivity a nápady LP. Koho prácu a nápaditosť ocenili tento rok lesní pedagógovia?
- NAJ lesným pedagógom na rok 2023 sa stal Erik Hirschner z NLC, NAJ NAPÁD 2023 - Lesného škriatka Dominika priniesla Evka Szabová z Mestských lesov Jelšava a NAJ AKTIVITA 2023 - Ekosystémové služby bola prezentovaná Aďou Melcerovou z NLC.



## 14. ROČNÍK DETSKEJ LESNÍCKEJ UNIVERZITY SME OTVORILI OSLOVU DŇA STROMOV

- 🌿 Koordinátor projektu Detská lesnícka univerzita, Národné lesnícke centrum - Centrum transferu poznatkov a lesnej pedagogiky, v spolupráci s partnermi projektu Vojenské lesy a majetky SR, š.p. a LESY Slovenskej republiky, š.p., pripravili pre 35 študentov zo Zvolena, Starých Hôr, Sliacha a Očovej aj v tomto školskom roku zaujímavý program lesníckych prednášok s odborníkmi, doplnený o aktivity lesnej pedagogiky s lesnými pedagógmi.
- 🌿 Otváraciu prednášku "Les to nie sú len STROMY a ZVIERATÁ" viedol Ing. Erik Hirschner z Národného lesníckeho centra, ktorý predstavil zaujímavosti a fakty o slovenských lesoch a lesníctve. Nezostalo len pri slovách lektora. Študenti museli zapojiť aj svoje zmysly, kedy poznávali zvuky, chute a vône lesa, a tiež preskúmali nájdené parohy raticovej zveri.
- 🌿 Odbornú prednášku doplnili aktivity lesnej pedagogiky zamerané na tému STROMY. Keďže išlo o prvú prednášku tohto školského roka, lesná pedagogička začala program zábavným spoločným zoznámením sa. Nasledovali pohybové hry a vyrobenie si vlastnej zbierky semien lesných drevín.



Koordinácia projektu



Hlavný partner



Partneri



LESNÍCKA FAKULTA



ZVOLEN  
MESTO LESNÍCTVA

## INOVAČNÉ VZDELÁVANIE UČENIE O LESE MÁ NOVÉ ABSOLVENTKY

11. septembra úspešne ukončilo 23 učiteliek z celého Slovenska kurz Učenie o lese – inovačné 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 pozorujú pani učiteľky s deťmi prácu včelárov, mraveniská, chovajú dážďovky, 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.**

**Nový kurz** plánujeme otvoriť v januári 2024. V prípade, že ako lesný pedagóg spolupracujete s pani učiteľkou, ktorú oslovili aktivity a programy lesnej pedagogiky a mala by záujem o účasť v kurze, zašlite e-mail na [info@lesnapedagogika.sk](mailto:info@lesnapedagogika.sk).

## LESU ZDAR!

Projekt lesnej pedagogiky pre stredné školy LESU ZDAR pokračoval v septembri a októbri realizáciou 2. dňa s lesníkom. Cieľom bolo spoznať prácu lesníka v reálnom prostredí lesa, o ktorý sa stará s možnosťou pre študentov vyskúšať si vybrané lesnícke, technické činnosti. Pre zabezpečenie tohto cieľa bola vítaná spolupráca NLC, stredných škôl s lesníckymi podnikmi z daných regiónov. A tak sa do 2. dňa s lesníkom zapojili podniky: **Mestské lesy Banská Štiavnica spol. s r.o., Lesy s.r.o. Banská Belá, Mestské lesy Banská Bystrica s.r.o., Lesy mesta Spišská Belá s.r.o., Mestské lesy Kremnica, s.r.o. a LESY Slovenskej republiky, štátny podnik, OZ Sever.**

Lesníci si pre študentov pripravili činnosti ako uhadzovanie haluziny, sadenie stromov, čistenie odrážok a studničiek, realizáciu prerezávky pomocou motorovej píly, zakladanie štipcov na mladé stromčeky, vyčistenie a premaľovanie informačnej tabule na náučnom chodníku, zbíjanie vtáčích búdok, ukážky lesnej techniky a iné. Nechýbala ani strava – drevorubačské raňajky, opekačka či divinový guľáš. Pitný režim dopĺňala sirupová voda z lesného ovocia a bylinkový čaj.

V príprave je 3. deň s lesníkom zameraný na argumentáciu a diskusiu formou Forest Café.

**ĎAKUJEME** za spoluprácu lesníckym podnikom, ktoré sa do projektu zapojili!



## LESNÁ PEDAGOGIKA V EURÓPE

### Čo nás zaujalo na Európskom kongrese LP v Nemecku?

11 lesných pedagógov zo Slovenska sa v septembri 2023 zúčastnilo Európskeho kongresu lesnej pedagogiky v Nemecku. Zaujímavé informácie z kongresu sú:

- 🍂 Na kongrese boli aj účastníci z krajín mimo Európy – Bolívia, Filipíny, Japonsko, Izrael, Gruzínsko, Nigéria, čím kongres získal **svetový rozmer**.
- 🍂 Po vzore Švajčiarov z minulého roka aj na kongrese v Nemecku mali obedy a večere **vegetariánsky charakter** a tak kongres prispel k zmierňovaniu zmeny klímy.
- 🍂 Novinkou bolo uskutočňovanie **video záznamu** z celého priebehu konania kongresu, rozhovory s účastníkmi z jednotlivých krajín – spracovaný záznam bude dostupný na európskej stránke LP.
- 🍂 Počas kongresu boli prezentované prednášky z oblasti **environmentálnej psychológie**, v ktorých odznelo, že aj v lesnej pedagogike je potrebné, aby jej vzdelávanie zahŕňalo emócie.
- 🍂 Univerzita HNEE v Nemecku ponúka v rámci bakalárskeho štúdia študentom bezplatný program, ktorý vedie k získaniu titulu „**Forest educators**“.

- 🍂 Workshop slovenských lesných pedagogičiek z NLC bol jej účastníkmi ohodnotený veľmi dobre najmä vďaka **prepracovanej metodike a tímovej spolupráci**.
- 🍂 Budúci EU kongres lesnej pedagogiky sa bude konať v **Bulharsku, v termíne od 02. do 05. septembra 2024** v lokalite tréningového centra pri meste **Yundola**. Témou kongresu budú „**Európske lesy stresované lesnými požiarmi, suchom a búrkami. Výzvy a možnosti pre lesnú pedagogiku.**“



## V MOLDAVSKU SME „VYSADILI PRVÉ SEMIENKA“ VZDELÁVANIA V OBLASTI LESNEJ PEDAGOGIKY

V rámci implementácie projektu SAMRS/2021/M/1/4 „Transfer lesníckych poznatkov a zvyšovanie povedomia o udržateľnom využívaní prírodných zdrojov“ podporeného zo zdrojov [SlovakAid](#), zameraného na obnovu lesa, monitoring a environmentálne vzdelávanie v Moldavskej republike, navštívila skupina expertov NLC moldavský Kišinov a Národný park Orhei.

V termíne od 16. - 19. 10. 2023 spoločne s moldavskými projektovými partnermi realizovali projektovú aktivitu 3 „Odborný vzdelávací seminár“ určený pre 40 pozvaných moldavských lesníkov a učiteľov. Obsahom odborného semináru bola lesníctva, lesov, komunikácie a marketingu v lesníctve. Druhá časť odbornej prednášky bola zameraná na informovanie o stave environmentálnej výchovy, vzdelávania a osvetu, lesnej pedagogike na Slovensku. Prednášky viedol projektový manažér a certifikovaní lesní pedagógovia zo Slovenska. Druhý deň vzdelávania bol zameraný na prezentovanie úspešných aktivít lesnej pedagogiky na Slovensku, ktoré NLC realizuje počas kalendárneho roka, didaktických pomôcok a pracovných listov lesnej pedagogiky. Súčasťou bola i modelová ukážka programu lesnej pedagogiky s témou stromy a biodiverzita v areáli národného parku Orhei. Bezpochyby zažitie si aktivít lesnej pedagogiky na „vlastnej koži“ najviac otvorilo možností a záujem, kde moldavskí lesníci a učelia videli prienik a zmysel spolupráce. Po odbornom programe a ukážke aktivít lesnej pedagogiky sa delegácia stretla s lordancou - Rodicou lordanovou - ministerkou životného prostredia Moldavskej republiky a 3. tajomníčkou Veľvyslanectva Slovenskej republiky v Moldavskej republike Veronikou Trebulovou. Riešiteľský tím zo Slovenska predstavil vízie a oblasti spolupráce zameraných na inovácie v moldavskom lesníctve a rozvoj povedomia a informovanosti o význame lesov pre spoločnosť.

## TIPY NA AKTIVITY LESNEJ PEDAGOGIKY

### PREBUDENIE TELA

**Cieľ aktivity:** nabudiť telo, prebudiť v ňom energiu, aktivizovať skupinu

**Cieľová skupina:** deti vo veku 6-12 rokov, mládež, rodiny s deťmi, dospelí

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Priebeh:** Lesný pedagóg vyzve účastníkov aktivity, aby sa postavili, mierne rozkročili. Ich úlohou je postupne prstami poklepkávať svoje pevné časti tela, kostru od hlavy po nohy (kostra ako opora – mužský princíp). Následne celými dlaňami si pohladia mäkké časti tela (mäkkosť – ženský princíp). Prebytok energie z tela je možné odviesť do zeme – pohladením tela jedným plynulým pohybom od hlavy po päty až zem.

### UKLUDNENIE SA

**Cieľ aktivity:** ukludniť telo počas pocitov stresu, napätia

**Cieľová skupina:** deti vo veku 6-12 rokov, mládež, rodiny s deťmi.



SLOVENSKÁ AGENTÚRA  
PRE MEDZINÁRODNÚ  
ROZVOJOVÚ SPOLUPRÁCU

**Pomôcky:** nie sú potrebné

**Priebeh:** Lesný pedagóg vyzve účastníkov aktivity, aby sa 2x nadýchli nosom, medzi jednotlivými nádychmi je krátke zadržanie dychu. Následne je potrebné čo najpomalšie vydychovať vzduch ústami, akoby cez slamku. Cvičenie je možné opakovať, ale maximálne 5x (nie viac).

**Za inšpirácie ďakujeme terapeutke Janke Vaculčíakovej.**

**TREESEAT** od Kataríny Komara z @tree.seat

Čo je to TREESEAT? Sedenie unesené prírodou, kde si vychutnáte úžasné momenty či už s priateľmi alebo na relaxáciu alebo práve s Vašou rozčítanou knižkou:).

Treeseat je prenosný sedák použiteľný všade tam, kde nájdete vhodný strom. Je praktickou odpoveďou na nedostatok voľného miesta na sedenie. Vyrobený z dreva a inšpirovaný stromami, umožňuje tráviť pohodlne viac času vonku a byť v kontakte s prírodou. Zavesením na akýkoľvek dostatočne veľký strom získate pohodlné sedenie, alebo ho použite ako prenosný stolík! Ponúka začlenenie do verejných priestorov bez potreby drahej infraštruktúry. "

**Viac informácií:** [www.treeseat.com](http://www.treeseat.com)

## EKOSYSTÉMOVÉ SLUŽBY (ES) – AKTIVITA ZO 17. EURÓPSKEHO KONGRESU LESNEJ PEDAGOGIKY V BONNE

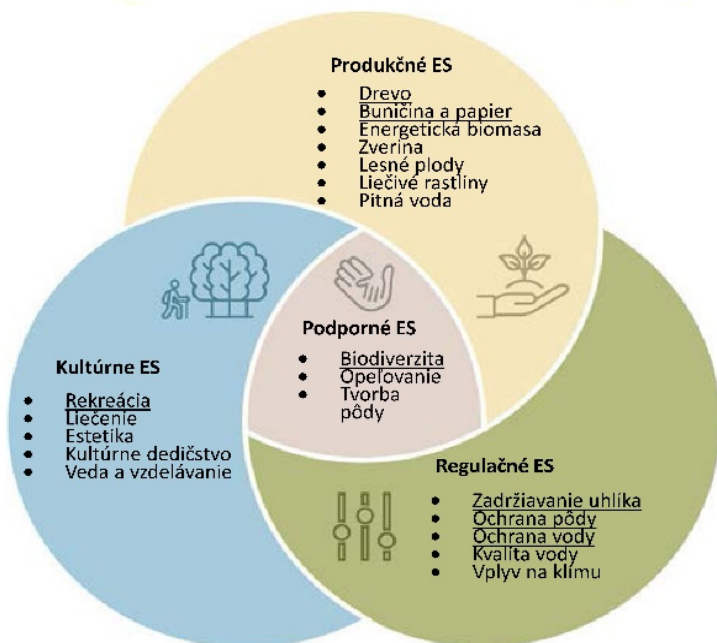
**Cieľ aktivity:** vytvoriť alebo prehĺbiť si poznatky o ekosystémových službách lesa

**Cieľová skupina:** žiaci II. stupňa základných škôl, študenti, dospelí

**Pomôcky:** prírodný materiál a kartička s popisom

**Priebeh:** Účastníci aktivity vytvoria väčší kruh. Pre lepšiu orientáciu v teréne je vhodné, aby daný kruh vytvorili trvalejšie, napríklad vyložením z prírodného materiálu, alebo vyšúchaním topánkami, čím sa jemne odkryje pôda bez prírodného materiálu. Lesní pedagóg rozdelí skupinu na tri skupinky. Prvou úlohou skupinky je vo veľkom kruhu vytvoriť si z prírodného materiálu svoj kruh – všetky tri menšie kruhy by mali mať približne rovnakú veľkosť a dotýkať sa kružnice veľkého kruhu. Lesní pedagóg, v závislosti od veku cieľovej skupiny predstaví rozdelenie ekosystémových služieb lesa (viď obrázok). Následne každej skupine podá kartičku s názvom a krátkym heslovitým popisom ES (viď kartičku nižšie). Úlohou každej skupinky je z prírodného materiálu vyskladať 3D model, ktorý znázorní tú ES, ktorá bola skupine pridelená. Skupinky medzi sebou nevedia akú ES spracúvajú. Vyhodnotenie aktivity prebieha spoločne. Skupiny navzájom identifikujú a popisujú jednotlivé modely ES. Lesní pedagóg pri vyhodnotení poukáže na prepojenosť jednotlivých ES a doplní informáciu o význame lesného hospodárstva a práci lesníkov, aby boli zabezpečené všetky ES lesa a rozvíjala sa biodiverzita ako podporná ES lesa.

Spracovala Andrea Melcerová NLC



**Kultúrne ekosystémové služby** - vzdelávanie a veda, turistika - rekreácia, estetika, liečenie, prírodné kultúrne dedičstvo



**Produkčné ekosystémové služby** - drevo - výrobky z dreva, lesné plody, zverina, liečivé rastliny, pitná voda, buničina a papier



**Regulačné ekosystémové služby** - ochrana vody a pôdy, kvalita vody, zadržiavanie uhlíka, vplyv na klímu



**Podporné ekosystémové služby** – biodiverzita, opeľovanie, tvorba pôdy



## ANKETA – OCENENÍ LESNÍ PEDAGÓGOVIA ZO SYMPÓZIA LESNEJ PEDAGOGIKY 2023.

**NAJ lesný pedagóg 2023 – Ing. Erik Hirschner – NLC – ÚHUL**

**Čo pre teba znamená ocenenie NAJ lesný pedagóg 2023?**

*Erik: Ocenenie NAJ lesný pedagóg beriem ako veľký poďakovanie a uznanie za moju doterajšiu dlhoročnú činnosť, stovky hodín príprav a poctivej práce, ktorú mám nesmierne rád. Toto ocenenie si nadmieru vážim a neberiem to ako samozrejmosť. Je to aj veľký vnútorný záväzok, že musím stále na sebe pracovať a posúvať sa ďalej v tomto smere. Je to pre mňa niečo ako "čerešnička na torte", ktorou sú deti hovoriace o tom, čo sme sa spoločne naučili, a ich bezprostredné pozdravy pri našich náhodných stretnutiach. Deti sú naša budúcnosť a oplatí sa do nich investovať, pretože hračky zovšednejú, no zážitky a emócie zostávajú. Našou prácou je vzdelávať ľudí, aby mali prírodu radi a cez zážitky a pocity to ide ľahšie.*

## 🍂 Kde hľadáš inšpirácie a nápady pre svoje aktivity?

*Erik: Mám okolo seba veľmi šikovných kolegov, ktorí pri našich stretnutiach hovoria o tom čo robia a ja sa snažím si ich niektoré myšlienky, či aktivity pretransformovať do mojej "Erikovčiny". Kladiem hlavne dôraz na to, aby deti mali zážitok, ktorý v nich vyvolá emócie a tiež na spôsob, ako im to povedať v "reči ich kmeňa". Napríklad, že ručanie jeleňa je hovorenie "jeleňovčinou" alebo slovo index je v preklade do "šiestačiny" žiacka knižka. Tak isto sa snažím viac počúvať, ako hovoriť, no tí čo ma poznajú vedia, že je to niekedy ťažké. Nikdy sa nesnažím hrať na toho, čo všetko vie, ale rozvíjať v deťoch ich kreativitu pri riešení čohokoľvek. Moja NAJ inšpirácia je však príroda sama. Stačí otvoriť nielen oči a nastražiť uši, ale hlavne srdce, ktorým dokážeme vnímať, tak neuveriteľne veľa.*



## NAJ NÁPAD 2023 – Ing. Eva Szabová – Mestské lesy Jelšava, s.r.o.

### 🍂 Aký je príbeh tvojho nápadu, s ktorým si uspela na tohtoročnom Sympóziu LP 2023?

*Eva: Už od roku 2019 organizuje spoločnosť Mestské lesy Jelšava, s. r. o., kde pôsobím aj ako lesná pedagogička, podujatie Aktívny deň s Náučným chodníkom Hrádok. Každý rok*

*sa snažíme nájsť spôsob ako prechádzku náučným chodníkom návštevníkom spestiť. Tohto roku sme pripravili lesných škriatkov z brezového dreva a prírodnín. Každý škriatok poukázal na inú zaujímavosť náučného chodníka a zároveň ukrýval pečiatku. Po vyzbieraní všetkých pečiatok dostali deti sladkú odmenu. Svojho lesného škriatka si môžu vyrobiť aj samotné deti z prírodnín, preto každý škriatok môže vyzerat inak a originálne.*

### 🍂 Čo ťa najviac inšpiruje pri nových nápadoch na aktivity lesnej pedagogiky?

*Eva: Keď tvorím aktivity lesnej pedagogiky, vždy sa najprv zamyslím nad témou, ktorú chcem prezentovať a čo chcem v rámci tejto témy priblížiť. Potom hľadám spôsoby ako to urobiť. Odpovedám si na otázky: viem tému predstaviť pohybom, zvukom, tvorivou činnosťou, atď. ? Veľkou inšpiráciou sú pre mňa aj iní tvoriví ľudia. Napríklad aj na sociálnych sieťach vie človek nájsť zaujímavé nápady, ktoré si môže pretvoriť a prispôbiť. Vzájomná, osobná výmena skúseností a poznatkov medzi lesnými pedagógmi je tiež inšpiratívna, a práve takúto možnosť nám opäť ponúklo aj Sympóziu lesnej pedagogiky. Inšpirácia sa nachádza všade okolo nás, stačí jej iba byť otvorený.*

## NAJ AKTIVITA 2023 – Ing. Andrea Melcerová - NLC-CTPaLP

### 🍂 Kde si sa inšpirovala pri zostavení aktivity, ktorá najviac oslovila lesných pedagógov na tohtoročnom Sympóziu LP?

*Andrea: Aktivitu som mala možnosť sama absolvovať na 17. Európskom kongrese lesnej pedagogiky v Bonne. V rámci odborného workshopu ju pripravil tím Wald Schule v Stuttgarte a je primárne určený pre študentov lesníckych škôl, ako úvodná aktivita na prehĺbenie poznatkov o ekosystémových službách lesa. Aktivitu som prepracovala pre potreby našich lesných pedagógov a zostavila varianty, aby sme ju mohli realizovať v programoch LP pre viaceré cieľové skupiny.*