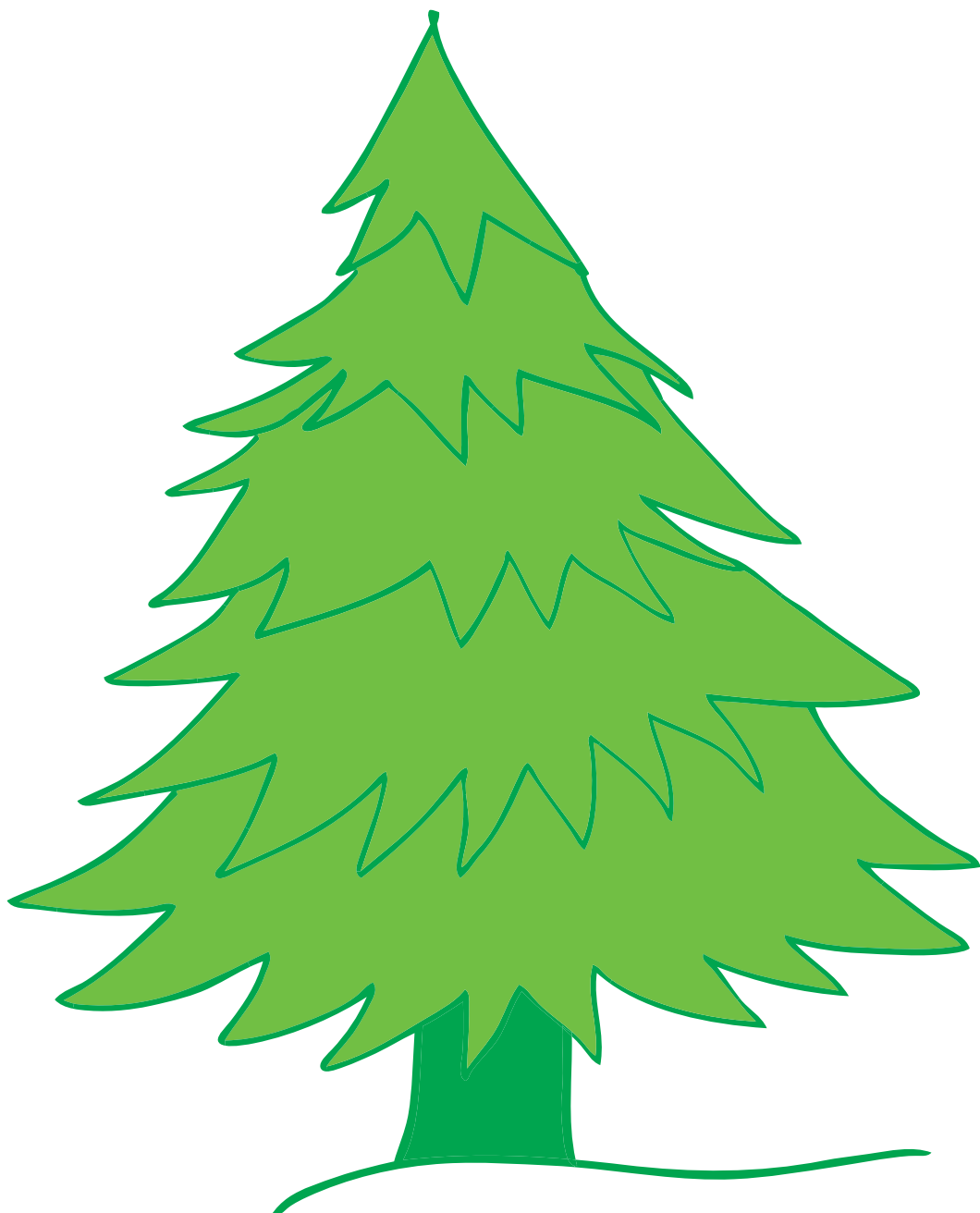


# **INSPIRUJĄCY**

## **PRZEWODNIK DLA DZIECI**

ANNA KASPRZYK



# KILKA SŁÓW DO RODZICÓW, OPIEKUNÓW, BABĆ I DZIADKÓW

Witajcie w miejscu, gdzie czeka na Was wiele przygód do przeżycia. „Inspirujący przewodnik” to baza pomysłów na aktywne i kreatywne spędzenie czasu z dzieckiem w bliskości lasu i natury.

Zachęcam Was do rozmów z mieszkańcami. Znają wiele ciekawych historii. Pytajcie gdzie można iść na wycieczkę, gdzie wydoić krowę, a gdzie zobaczyć jak robi się ser.

Okoliczne wioski to miejsce natury, lasu i świata żyjącego w spokojniejszym rytmie.

W mieście mieszkają bliżej, ale są od siebie oddaleni. Mijają się. Życie na wsi ma zupełnie inny wymiar.

Pokażmy dzieciom las, zbliźmy się do natury i do siebie.

Niech ten wspólnie spędzony czas będzie czasem budowania relacji i wielu uśmiechów.

Są w życiu rzeczy ważne, ale są też ważniejsze.

Być może dzięki temu krótkiemu „Inspirującemu przewodnikowi” przeżyjecie w lesie coś wyjątkowego.

Zbudujcie swoją własną przygodę!

Pozdrawiam Was w leśnym rytmie

Ania Kasprzyk

# OD AUTORKI

**K**iedy byłam dzieckiem, część tygodnia spędzałam w Krakowie, a część w Koninkach. Wiele ważnych wydarzeń mojego dzieciństwa miało miejsce właśnie w lesie. Z paczką znajomych, dzieci przyjezdnych wakacyjnie i weekendowo oraz dzieci na co dzień mieszkających w okolicznych wioskach spędzaliśmy mnóstwo czasu wymyślając nasze własne przygody.

Biegaliśmy po lesie, rysowaliśmy mapy, poszukiwaliśmy skarbów, zdobywaliśmy flagi przeciwnych drużyn. Razem zbieraliśmy jagody, jeździliśmy na nartach i budowaliśmy tamy na rzecze. Śmiało mogę powiedzieć, że zespołowej pracy uczyłam się właśnie tu i wtedy.

Uczyliśmy się także przedsiębiorczości. Pamiętam nasze mini zoo. Łapanie płazów i gadów (obecnie są pod ochroną), organizowanie terrariów w słoikach i plakatowanie wsi, a także rozdawanie zaproszeń. Za zarobione pieniądze kupowaliśmy pół plecaka lodów bambino.

Szlifowaliśmy się także artystycznie i sportowo. Przegląd Leśnej Twórczości organizowany przez moją mamę. Krótkie przedstawienia teatralne, kabaret, stroje, przygotowania. Prawdziwa scena z desek, kurtyna z prześcieradeł, oświetlenie. Spektakl odbywał się zawsze przy wielkim ognisku. Byliśmy aktorami, reżyserami, scenografami. To nas pochłaniało przez część wakacji. I było takie swobodne i wolne, bez przymusu szkolnego. Koleżanka mojej mamy natomiast organizowała dla nas Leśną Olimpiadę. Medale robiliśmy sami wycinając krążki w bloku technicznym odrysowane od kieliszków. Malowaliśmy w 3 kolorach i opisywaliśmy.

Konkurencje olimpijskie były bardzo leśne. Slalom między drzewami, wyścigi między krowimi placami, sztafety, konkurencje zręcznościowe np. bieg z łyżką pełną malin.

Kiedy zostałam mamą też przywoziłam tutaj swoje dzieci i dzieci znajomych. A teraz przywożę także klientów mojej firmy, rodziców z dziećmi. I robię z nimi to, co robiłam w dzieciństwie.

Wierzę, że takie inicjatywy budują relacje, wzmacniają więzi.

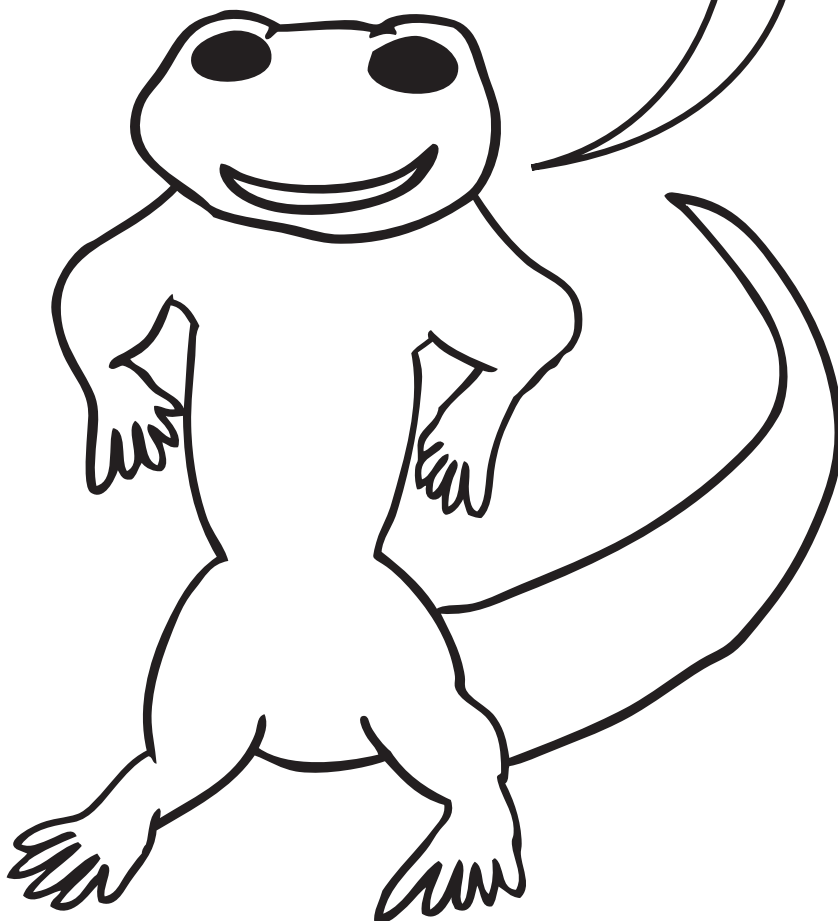
Poprzez ten „Inspirujący przewodnik” chciałabym, aby dorośli i dzieci przyjeżdżający do okolicznych wiosek wypoczywali, ale też, aby spędzali ten czas pełni uważności wobec otaczającej natury. Obcowanie z lasem sprawia, że stajemy się lepszymi ludźmi. Więcej dostrzegamy, bardziej czujemy. Wracamy do miasta z nową energią.

Jestem wdzięczna światu, że trafiłam w to miejsce i mam nadzieję, że będziemy się mogli osobiście spotkać na różnych wycieczkach i warsztatach organizowanych w leśnej przestrzeni.

Do zobaczenia,  
**Ania Kasprzyk**

# SALAMANDRA SUPERBOHATER

Dzień dobry! Witaj w lesie! Zaprojektuj mi plamki. Mogę być salamandrą czarno-żółtą, lecz mogę też mieć inne kolory. Możesz też wymyślić rysunki w wolnych przestrzeniach przewodnika albo zrobić notatki z wycieczek. Dobrej zabawy!



# WRZUĆ DZIECIAKA DO PLECAKA, czyli SURWIWAŁ DLA RODZICÓW

Dziecko w każdym wieku może przyjechać do lasu. Z korzyścią dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Można używać nosideł turystycznych, wózków na dobrych kołach, chust, miękkich nosidełek i oczywiście dziecko może dreptać samodzielnie.

Zgodnie z surwiwalową zasadą „Oczekuj najlepszego, bądź przygotowany na najgorsze” spakujcie się mądrze.

Aby pozwolić dziecku eksplorować świat musicie mieć komfort psychiczny posiadania zapasowych ubrań. Dziecko doświadczając świata wszystkimi zmysłami musi się pobrudzić, zmoczyć.

Niech doświadcza natury i lasu. Niech dotyka.

Dużo się uśmiechajcie.

Skoncentrujcie się na patrzeniu na świat oczami dziecka.

Dzieci to niezwykli przewodnicy. Doskonali nauczyciele uważności.

Dostrzegajcie świat w rytmie dziecka.

Potrafisz zachwycić się patykiem?

Pozwól działać wyobraźni.

Zwolnijcie tempo. Nie realizujcie napiętego grafiku. Wejdźcie w rytm lasu.

Szukajcie miejsc gdzie możecie do niego wejść. Czasami szlakami i ścieżkami, a czasami waszymi odkrytymi tajnymi „nieścieżkami”.

## W GRUPIE

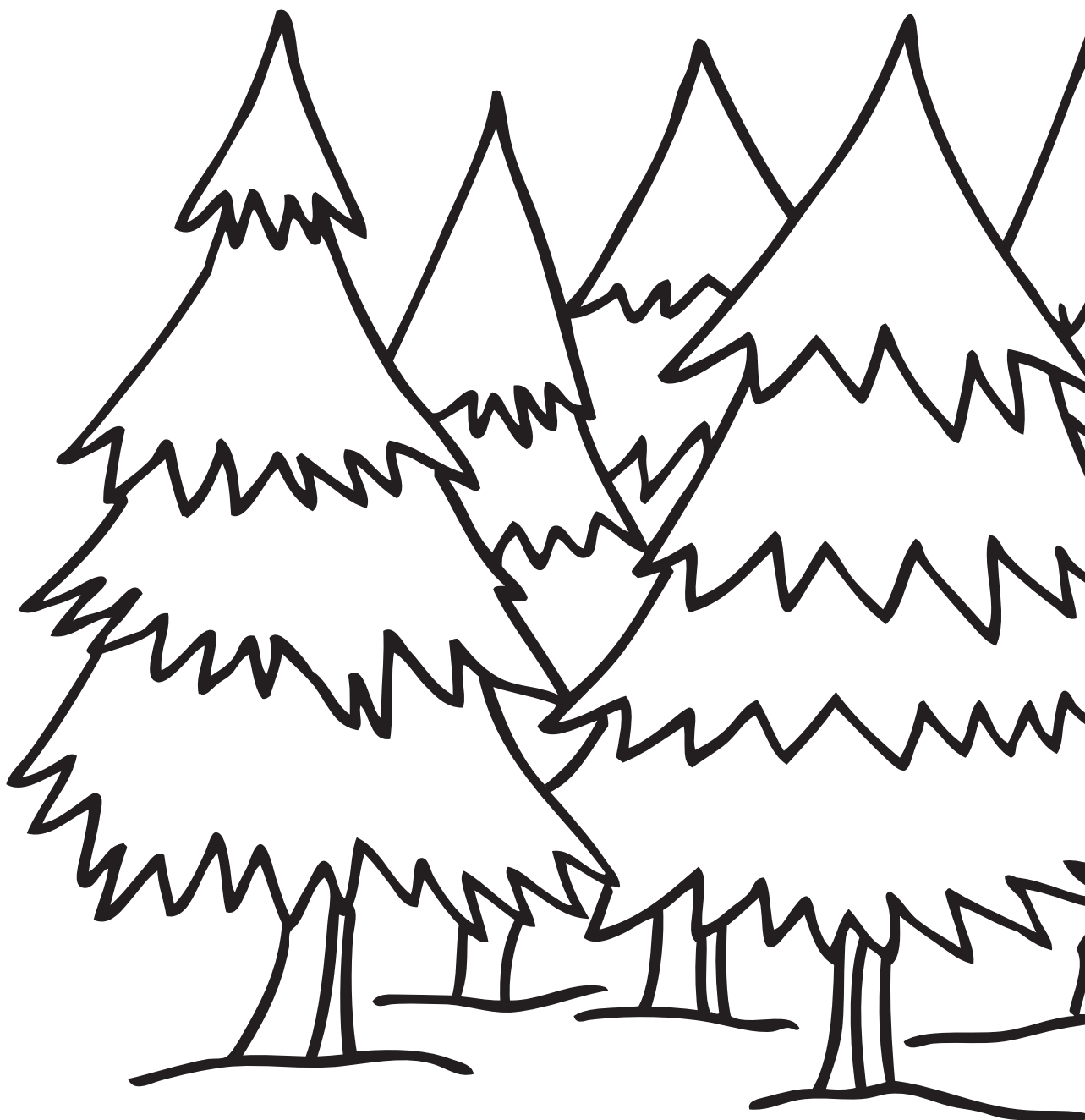
Warto przyjechać całą paczką.

A jeśli przyjechaliście sami nawiążcie kontakt z innymi wędrującymi rodzicami z dziećmi.

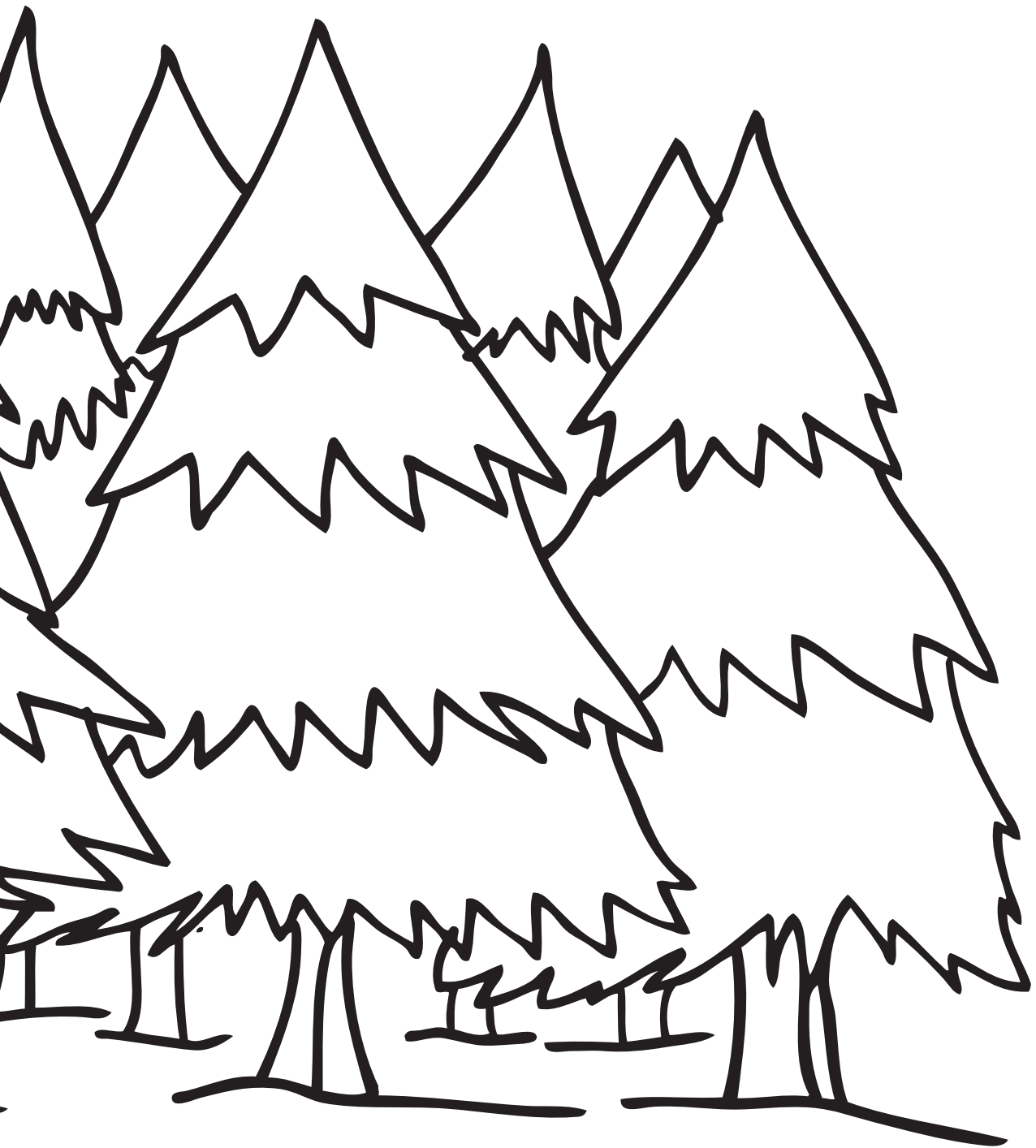
Śledźcie wydarzenia okolicznych wiosek, gdyż może właśnie jest coś organizowane dla rodziców z dziećmi.

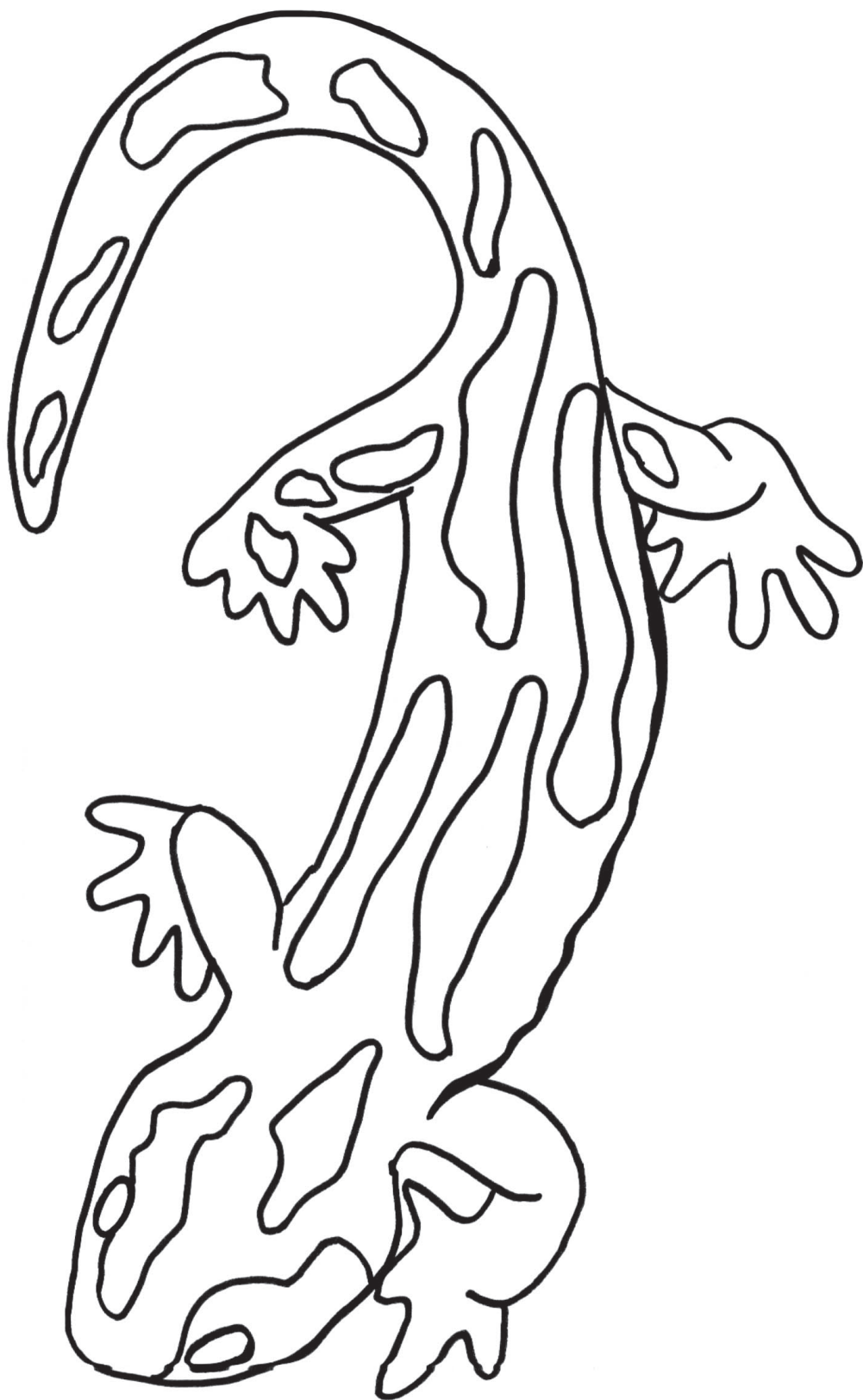












# POMYSŁY NA DNI ŚNIEŻNE

Jeżeli twoje dziecko ma narty, snowboard lub sanki z pewnością zjeżdżacie z góry razem i dobrze się bawicie.

A co innego można robić ze śniegiem?

- Zrób bałwana albo słońca, albo królika lub salamandrę?

Czy zawsze musi to być bałwan?

- Sprawdź lód nad rzeką. Ostrożnie. Pokaż dziecku jak wygląda lodowa tafła.

Jak pęka? Jakie niezwykle formy tworzy zamarzająca rzeka?

Zajrzyjcie koniecznie nad rzekę!

- Wykopcie dziurę i sprawdźcie czy trawa jest zielona pod śniegiem.

- Jeżeli mróz jest mocny, może zamrozić wodę w balonie i dodacie do niej odrobinę barwnika do jajek? Może gdzieś znajdziecie w sklepach.

Kule kolorowe bajecznie wyglądają na śniegu:)

Wymyślcie wasze autorskie zadania śnieżne:)

# POMYSŁY

## NA DNI SŁONECZNE

Zdobądź w sklepie pudełko i zbieraj do niego skarby (kamienie w ciekawych kształtach, korę, różne rodzaje igieł drzew iglastych, liście)

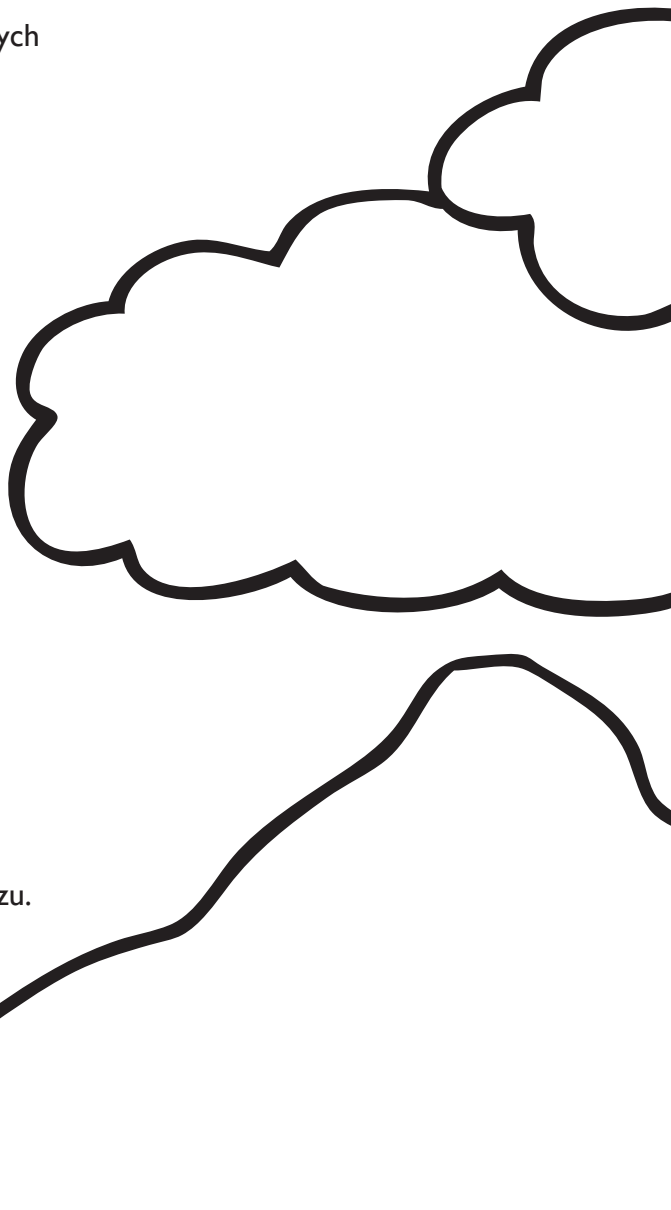
Nad rzeką, na trawie ułóż z kamieni szkielet dinozaura.

Pójdź wzdłuż rzeki poszukując skał. Okolica jest bardzo interesującym miejscem pod kątem geologicznym. Być może spotkasz po drodze studentów geologii eksplorujących koryto rzeki.

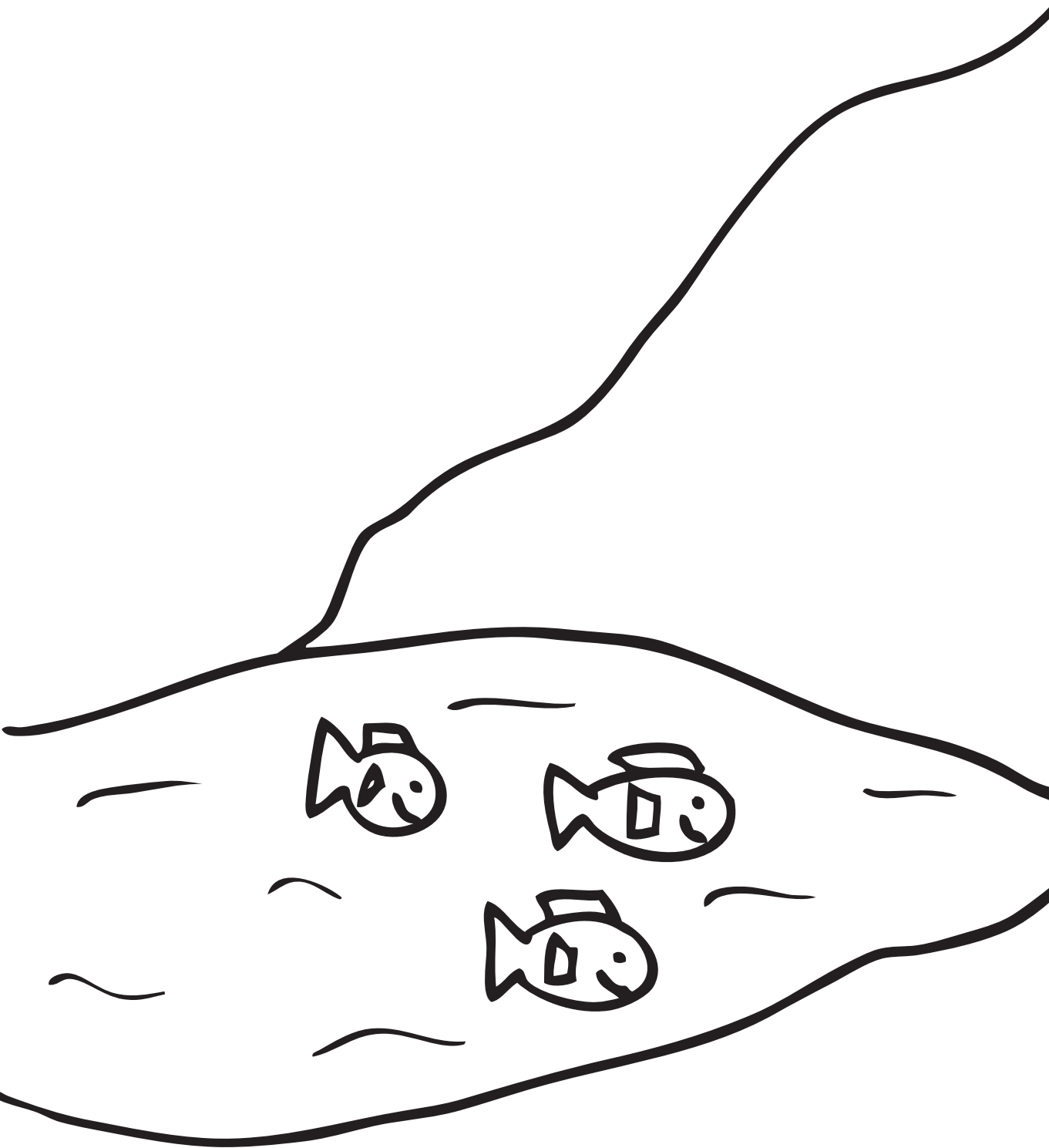
Zbadaj las, znajdź różne drzewa, przyjrzyj się korze, gałęziom, liściom, igłom.

Znajdź szyszkę. Zanurz ją w wodzie. Sprawdź co się stanie. Potem wysusz ją.

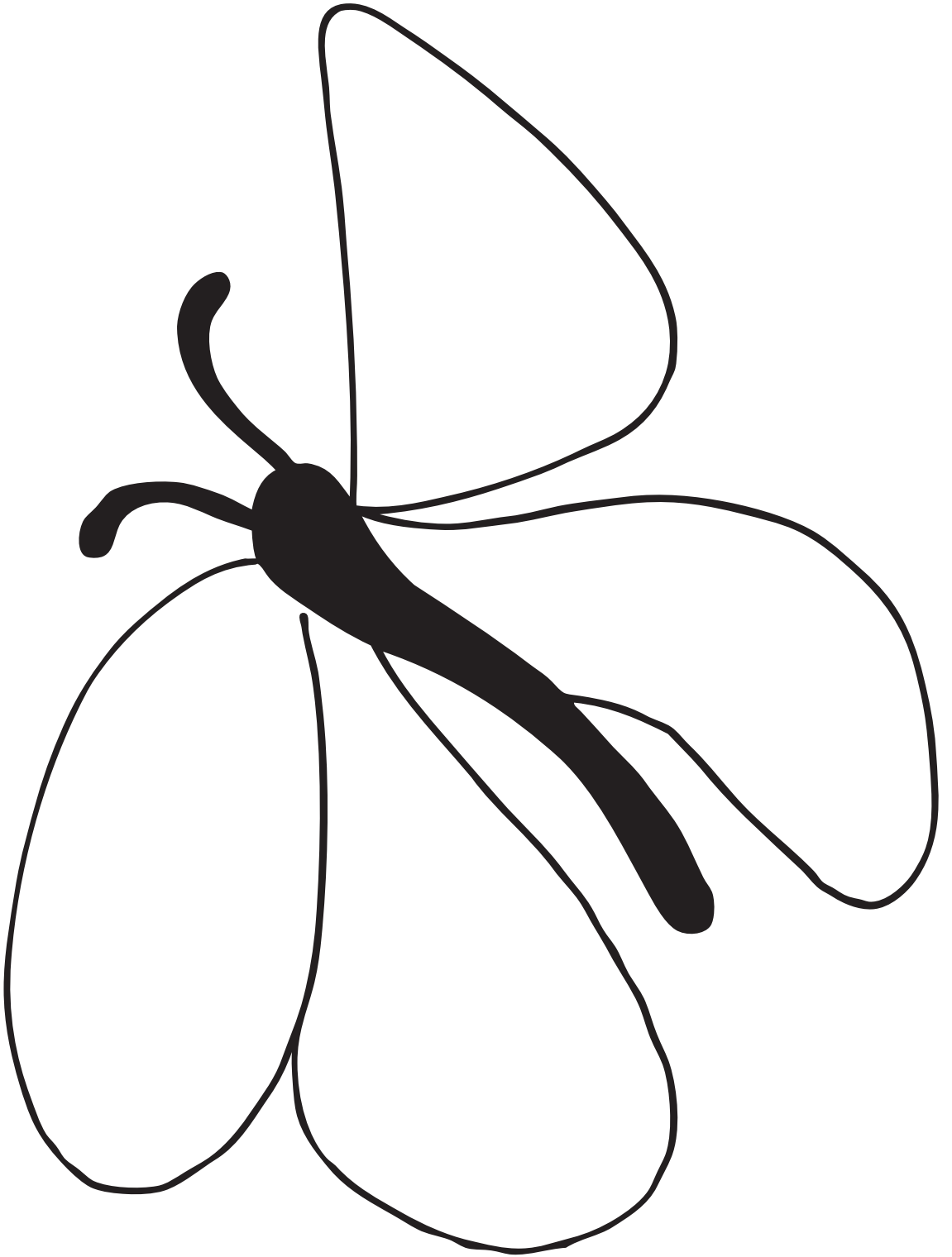
Prowadźcie notes odkrywców. I dużo biegajcie na świeżym powietrzu.













# PODCHODY I MAPY

Dzieci uwielbiają poszukiwania skarbów.

Zorganizujcie podchody wg uproszczonych zasad. Można wcześniej oznaczyć trasę lub puścić jedną dorosłą osobę przodem, albo podzielić się na dwie grupy.

Trasę możecie oznaczać szyszkami i patykami. Świetnie sprawdza się także sypanie ryżu. Jest biały i dobrze widać go na drodze. Można także znaleźć w sklepie tanie klocki i zaznaczyć trasę, a potem je pozbiierać.

Pamiętajcie o skarbie. Mogą być łakocie, a także coś zupełnie nietypowego. Np. małe pałeczki światła chemicznego (można kupić w sklepie dla wędkarzy, survivalowym lub czasami na dziale z akcesoriami urodzinowymi).



# NOCNE NIEBO



Wybierzcie się koniecznie na obserwację nieba. Ciepłe ubrania, nawet czapki i rękawiczki w lecie czasami są potrzebne.

W dzień sprawdźcie trasę, a nocą wyjdźcie na górę, połóżcie się na karimatach i obserwujcie nieboskłon. Skorzystajcie ze smartfonów i tabletów oraz aplikacji do obserwacji nieba. Szukajcie gwiazdozbiorów i ich nazw. A w sierpniu obserwujcie „spadające gwiazdy”.

Dobrej nocnej zabawy.

# Dorysuj swoje gwiazdy.



A może noc pod namiotem i obserwacja wschodu słońca?  
To niezapomniane przeżycia dla dzieci.



**Idź na łąkę i włącz stoper.  
Ile kwiatków dasz radę  
policzyć w ciągu minuty?**

**Jakie kwiatki znalazłeś?**

**Znajdź ich nazwy  
w przewodniku po roślinach  
lub zapytaj gospodarzy  
u których mieszkasz:**



**Znajdź różne rodzaje traw.**

**Możesz je przykleić tutaj  
taśmą klejącą.**

# ChATA ZAGÓRZAŃSKA

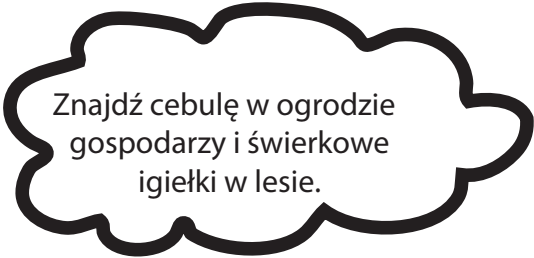
Zapytaj mieszkańców gdzie taką  
znaleźć i narysuj.

Zwróć uwagę na charakterystyczne  
zdobienia.

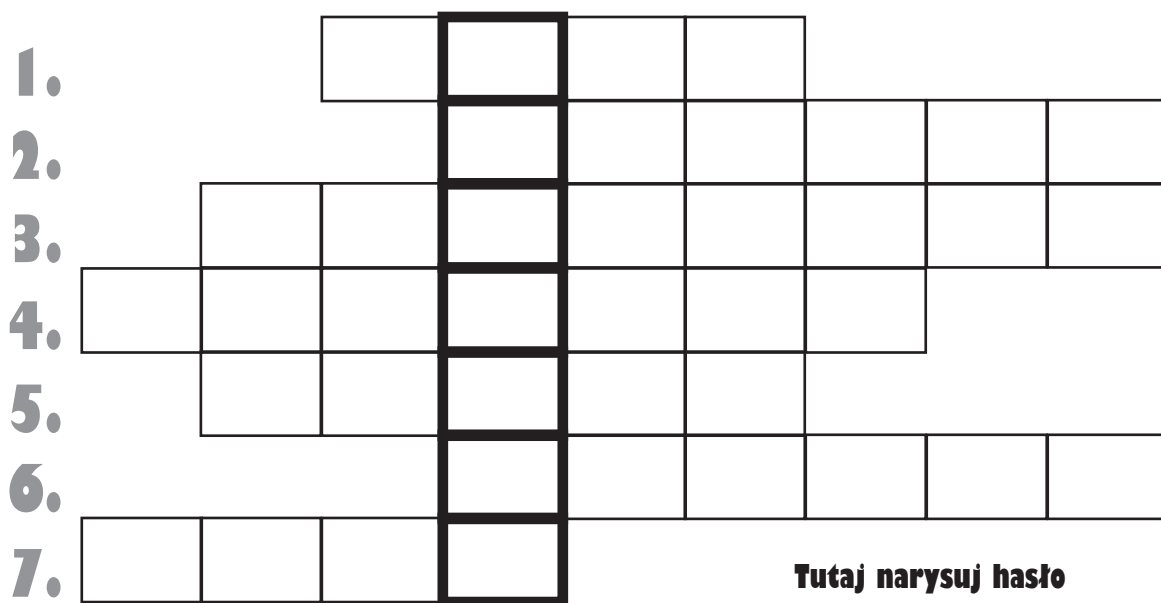


# KRZYŻÓWKA

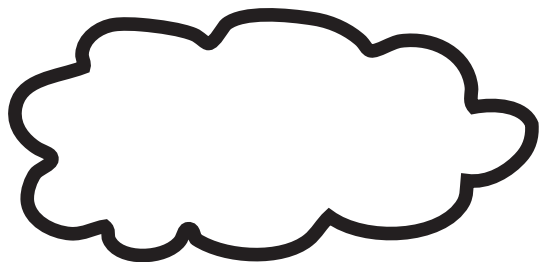
1. Mieszkają w kurniku  
i dzięki nim zjadasz jajecznicę.
2. Iglaste drzewo w lesie.  
Ma krótkie i kłujące igły.
3. Dno potoku i jego brzeg  
jest ich pełen.
4. Wieś na końcu drogi  
z kolejką na górę Tobołów.
5. Nocą warto na nie spojrzeć.
6. Zdrowe warzywo  
lecz płaczesz krojąc je.
7. Może być z gontu.



Znajdź cebulę w ogrodzie  
gospodarzy i świerkowe  
igiełki w lesie.



Tutaj narysuj hasło



Dowiedz się co to gont.

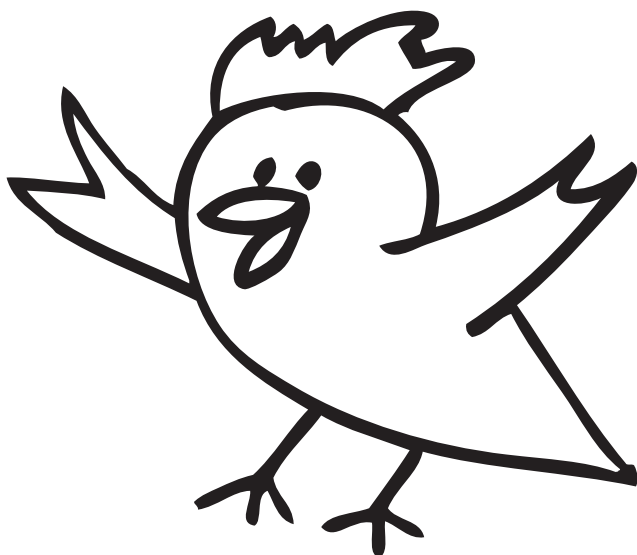


Wymyśl i narysuj  
labirynt.



<input type="checkbox"/>	<b>Krowy</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Gęsi</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Konie</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Kozy</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Owce</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Świnie</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Kury</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Kaczki</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Króliki</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Słonie</b> 😊

- ➔ Zaznacz te, które widziałeś.
- ➔ Zapytaj gospodarza o imiona krów i koni.
- ➔ Policz owce w stadzie.
- ➔ Dopisz inne zwierzęta.
- ➔ A słonie? Co by to było, gdyby gospodarze mieli słonie?



Dotknij  
kory  
drzew  
i gałęzi

Poczuj  
Las

Powąchaj Las

Las  
Pełen Mocy

Zobacz  
Ruch  
Lasu

**LAS**

Wąchaj  
Las

Oddychaj  
w rytmie  
Lasu

Multisensoryczny

Bądź uważny  
i spostrzegawczy  
w Lesie

Słuchaj  
Lasu

# TRASY I SZLAKI

W okolicy mnóstwo jest oznakowanych szlaków turystycznych, a także mocno wydeptanych popularnych tras spacerowych. Mnóstwo turystów spaceruje także wzdłuż szosy.

Zachęcamy do schodzenia z drogi głównej i zagłębiania się w boczne drogi, dróżki i ścieżki. Pytajcie mieszkańców gdzie pójść. Szukajcie swoich własnych tras wycieczek na miarę małych stóp.

# ZADANIA NA DNI DESZCZOWE

Pogoda zawsze jest dobra. To kwestia nastawienia i odpowiedniego przygotowania. Miejcie zawsze ubranie na deszcz i chłód. W sklepach można kupić dwuczęściowe gumowane kombinezony. Do tego kalosze i ciepłe skarpety. Dziecko jest zabezpieczone, a pogoda nie ogranicza waszych aktywności. Tak przygotowani możecie zdobywać leśne kałuże.

## POMYSŁY:

- wyprawa kałużowa, sprawdzanie głębokości kałuż
- deszczowe obserwacje: gdzie gromadzą się krople?
- obserwacje chmur i ich niebiańskich wędrówek
- zbieranie wody do naczynia i sprawdzenie poziomu opadów

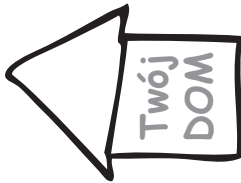
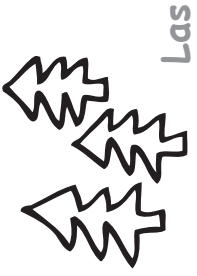
Można czytać książkę, lecz można także pisać swoją własną. W okolicznych sklepikach znajdziecie papier, pisaki i kredki.

Zamiast zielonych kredek możecie las pomalować trawą i liśćmi. Puszczają sok i doskonale barwią. Brązowy kolor natomiast uzyskamy ze zmoczonej ziemi. Uwierzcie, że dzieci uwielbiają tak nietypowe kolorowanki.

Zapytajcie gospodarza jaki ma pomysł na deszczowy dzień. Może pokaże Wam coś ciekawego, a może opowie interesującą historię w góralskiej gwarze. Może poznacie nowe słowa?



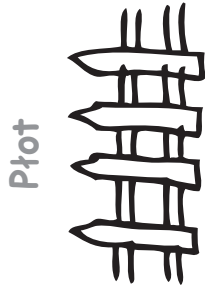
Koninki  
Kolejka  
Krzesełkowa



To dom gospodarzy,  
u których mieszkaśz.



Narysuj drogę do  
pokazanych miejsc.  
Możesz także zmierzyć  
czas lub ilość kroków,  
które dzielą Cię od nich.



Twój pomysł  
Twoje miejsce  
(narysuj):





M J O G A s o m e r	PIŁKA NOŻNA	SPORTOWA PRZYGODA	TWÓRCZE SENSO- RYCZNE ZABAWY	
	LEŚNA PRZYGODA	AAK		ROBOTYKA LEGO
	MAJSTERKOWANIE DIY4kids	TAEKWON-DO 태권도	RYSUŃEK I MALARSTWO	BALET

LEŚNA PRZYGODA  
[www.aak.edu.pl](http://www.aak.edu.pl)