



OPRACOWAŁA:

Michalina Zapalska-Kujawa

Szkoła Podstawowa nr 26 im. Rodła w Zabrze

Kąpiel leśna, obserwacja ściółki i roślin runa leśnego oraz odpowiedzialne korzystanie z zasobów środowiska – jak troszczyć się o czystość lasu i jego bioróżnorodność

| | |
|----------------------------|-------------------------|
| POZIOM EDUKACYJNY: | PRZEDMIOT: |
| szkoła podstawowa, klasa 1 | edukacja wczesnoszkolna |

TEMAT PRZEWODNI:

Kąpiel leśna, obserwacja ściółki i roślin runa leśnego oraz odpowiedzialne korzystanie z zasobów środowiska – jak troszczyć się o czystość lasu i jego bioróżnorodność.

CEL LEKCJI:

rozwijanie u dzieci postaw troski o środowisko leśne, umiejętności uważnej obserwacji natury oraz doświadczanie relaksującego kontaktu z przyrodą poprzez praktykę „kąpeli leśnej” i współpracę podczas budowania szałasów; nabycie umiejętności bezpiecznego poruszania się po lesie, umiejętność rozpoznawania i nazywania mchu (a tego, po której stronie drzew najczęściej rośnie i dlaczego), ściółki, wybranych roślin i owadów; doskonalenie umiejętności używania lupy do obserwacji; umiejętność zbierania naturalnych „skarbów lasu” (bez niszczenia środowiska); doskonalenie umiejętności współpracy podczas budowania szałasów; kształtowanie postawy dbałości o środowisko (nie niszczy roślin, nie płoszy zwierząt, nie zaśmieca lasu); znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa (kleszcze, komary, ostre gałęzie); rozumienie konieczności sprzątnięcia znalezionych śmieci.

METODY PRACY / DZIAŁANIA NA LEKCJI:

Ćwiczenia praktyczne – działanie i sprawczość:

- zbieranie naturalnych „skarbów lasu” – uczniowie dostają wytłoczki po jajkach i zbierają elementy, które: leżą na ziemi, są suche, odpadły naturalnie (np. liść, szyszka, kora); zabrania się zrywania żywych roślin,
- budowanie szałasów w grupach – każda grupa planuje konstrukcję (prosty trójkątny z gałęzi); dzieci zbierają wyłącznie opadłe gałęzie. Zadanie rozwija współpracę, odpowiedzialność i rozu-

mienie, że w lesie niczego nie niszczy. Po ukończeniu grupy prezentują swoje szalasy i odpowiadają na pytania o to, z jakich materiałów korzystały, co było najtrudniejsze i jak zadbały o bezpieczeństwo,

Ćwiczenia terenowe

- „Las wszystkimi zmysłami” – kąpiel leśna. Uczniowie zatrzymują się, zamykają oczy i przez minutę słuchają odgłosów lasu (ptaki, wiatr, liście). Dotykają kory drzew, ściółki, obserwują kolory i zapachy lasu. Nauczyciel kieruje uwagę na glebę i ściółkę – dlaczego są tak ważne dla roślin i zwierząt?

Ćwiczenia z zakresu sprawczości zgodne z filozofią *zero waste*:

- „Dobre nawyki w lesie” – tworzenie zasad. Dzieci wspólnie układają zestaw zasad odnoszących się do tego, w jaki sposób należy dbać o glebę i ściółkę leśną, a także jak się zachowywać, żeby nie niszczyć przyrody. Zasady zostają zapisane na dużym arkuszu papieru.
- akcja „Czysty las” – uczniowie zbierają znalezione śmieci (w rękawiczkach). Nauczyciel podkreśla, że nawet małe działania mają wpływ na środowisko – to praktykowanie sprawczości.

Ćwiczenia z wyobraźni:

- „Głos lasu” – krótka relaksacja. Dzieci siadają pod drzewami. Nauczyciel prosi, aby „wsłuchały się w las” i wyobraziły sobie, co las mówi do swoich mieszkańców (w tym do ludzi). Chętne dzieci opowiadają, co „usłyszały”.
- „Co by było, gdyby...?” – rozmowa o zmianach w lesie. Co by było, gdyby ludzie zostawiali tu śmieci? Co by było, gdyby ktoś niszczył mech lub szalasy zwierząt? Jak możemy temu zapobiegać?

Ćwiczenia z lokalności i regionalności:

- obserwacja ściółki z użyciem lup – dzieci badają w parach fragmenty ściółki: liście, mech, gałązki, owady. Rozmowa: „Co żyje w ściółce? Dlaczego nie wolno niszczyć jej warstw?”
- „Gdzie rośnie mech?” – mini zadanie badawcze. Dzieci oglądają kilka drzew i sprawdzają, po której ich stronie mech występuje częściej. Prosta rozmowa o wilgotności, zacienieniu i orientacji w terenie (kierunki). Wniosek: „Mech pomaga nam obserwować, jak działa ekosystem gleby”.

Ćwiczenia oparte na międzypokoleniowości

- porozmawiaj z rodzicami lub dziadkami o tym, że w dzieciństwie chodzili często do lasu. Co w nim robili? Jakie są ich ulubione gatunki drzew?

Ćwiczenia integracyjne i podsumowujące

- rysunek pt. *Moje ulubione miejsce w lesie*. Po powrocie do szkoły dzieci rysują scenę, którą najlepiej zapamiętały z zajęć. Karta pracy – podsumowanie wiedzy.

UWAGI DO LEKCJI:

- Obowiązkowe omówienie zasad bezpieczeństwa: użycie repelentów, odpowiednie obuwie i nakrycie głowy, utrzymywanie kontaktu wzrokowego z nauczycielem, zakaz wspinania się na pnie, nie hałasujemy, nie ruszamy mrowisk.
- Po powrocie: mycie rąk, kontrola skóry pod kątem kleszczy, procedura zgłaszania ugryzień.
- Nauczyciel dba o nieingerowanie w środowisko (nie zbieramy żywych roślin, nie łamiemy gałęzi).
- Środki dydaktyczne: wytłoczki po jajkach, lupy, repelenty, apteczka, mapa terenu (opcjonalnie).

(EKO)INSPIROWNIK NAUCZYCIELA. MATERIAŁY I MULTIMEDIA:

Eduelo – Ucz się wszędzie!, *Warstwy lasu*, YouTube, 7.11.2025,

<https://www.youtube.com/watch?v=XSS7iGclFZU>

Akademia Nauczyciela, *Tajemnice lasu - film edukacyjny dla dzieci i nauczycieli*, YouTube, 7.11.2025, <https://www.youtube.com/watch?v=pnVltqqhZno>

<https://www.youtube.com/watch?v=pnVltqqhZno>

Lasy Miejskie Warszawa, *Co to jest las? Film przyrodniczo-edukacyjny dla dzieci*, YouTube, 7.11.2025,

<https://www.youtube.com/watch?v=31z7hEilDVs>

SŁOWA KLUCZE:

las, warstwy lasu, runo leśne, skarby lasu, mech, kierunki świata.

KARTA PRACY – „Wyprawa do lasu”

Imię i nazwisko: Klasa:

Zaznacz właściwą odpowiedź:

Mech najczęściej rośnie po stronie:

wschodniej północnej południowej

Ściółka leśna to:

kolorowe kamienie warstwa liści, igieł i gałązek na ziemi dom dla dużych zwierząt

Do obserwacji małych owadów używam:

linijki lupy notesu

Połącz elementy przyrody z ich funkcją:

Mech schronienie dla owadów

Drzewo produkuje tlen

Ściółka zatrzymuje wilgoć

Zaznacz, co znalazłeś/znalazaś w lesie

Szyszka Kamyk Liść Patyk
 Kora Piórko Inne:

Narysuj swoje ulubione miejsce z dzisiejszego spaceru:

(miejsce na rysunek)

Jak się dziś czujesz/czułaś w lesie? Zaznacz buźkę:

 spokojnie  radośnie  neutralnie  niepewnie

INFORMACJA DLA RODZICÓW

Szanowni Rodzice,

9 czerwca klasa 1a weźmie udział w zajęciach terenowych pt. *Kąpiel leśna i budowanie szałasów*. Prosimy o przygotowanie dzieci zgodnie z poniższymi wytycznymi:

Miejsce:

Czas trwania: ok. 2-3 godziny

Co zabrać?

- plecak z wodą (minimum 0,5 l)
- mała przekąska (np. owoc, kanapka)
- czapka z daszkiem lub chusta
- chusteczki higieniczne

Ubranie:

- długie spodnie
- pełne, wygodne buty (sportowe lub trekkingowe)
- bluzka z długim rękawem – chroni przed kleszczami i zadrapaniami

Przed wyjściem prosimy o:

- Zastosowanie odpowiedniego dla dzieci środka przeciw komarom i kleszczom.
- Związanie długich włosów.

Po powrocie do domu proszę sprawdzić skórę dziecka pod kątem ewentualnych kleszczy.

Przebieg zajęć:

Dzieci będą brały udział w: spacerze przyrodniczym, zbieraniu „skarbów lasu” do wytłoczek po jajkach, obserwacjach lupą, analizie ściółki leśnej, budowaniu prostych szałasów z gałęzi leżących na ziemi, ćwiczeniach wyciszających w lesie (tzw. „kąpiel leśna”).

Wszystkie aktywności odbywają się pod stałą opieką nauczyciela z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.