

KĄPIELE LEŚNE DLA DZIECI

Oferta dla grup i rodzin z dziećmi

Odkrywanie • Uważność • Zabawa • Kontakt z naturą

Wieczny Las

www.wiecznylas.pl



Las jako przestrzeń do rozwoju i zabawy

Kąpiele leśne dla dzieci prowadzone są w formie angażujących zajęć terenowych, łączących elementy edukacji przyrodniczej, uważnej obserwacji oraz swobodnej zabawy.

Poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą dzieci rozwijają ciekawość świata, kreatywność, współpracę i uważność. Uczą się obserwować, doświadczać wszystkimi zmysłami oraz budować naturalną więź z otaczającym środowiskiem.

O prowadzącej

Alicja Saramaka

Jestem certyfikowaną przewodniczką kąpieli leśnych oraz terapii leśnej.

Prowadzę projekt **Wieczny Las**, w ramach którego organizuję zajęcia terenowe dla dzieci, przedszkoli i szkół. Łączę wiedzę przyrodniczą z uważnym podejściem do dziecka, tworząc wartościowe doświadczenia wspierające rozwój, dobrostan i budowanie więzi z naturą.

Każde spotkanie opieram na szacunku dla indywidualnych potrzeb dzieci oraz przekonaniu, że las jest miejscem, w którym nauka, ruch i zabawa mogą naturalnie się przenikać. Zależy mi, aby dzieci wracały z zajęć z poczuciem sprawczości, zachwytem nad przyrodą i chęcią dalszego odkrywania świata.

Co zyskują dzieci?

Uważność	Rozwijają koncentrację, precyzję umiejętność bycia tu i teraz
Zmysły	Ćwiczą zmysły poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą
Współpraca	Wzmacniają kompetencje społeczne i działanie w grupie
Zdrowie	Wzmacniają odporność przez ruch na świeżym powietrzu, wspierają rozwój poznawczy, emocjonalny i psychiczny
Kreatywność	Rozwijają wyobraźnię w naturalnym otoczeniu
Wycieszenie	Doświadczają odpoczynku od nadmiaru bodźców, poprawy snu, redukcji poziomu lęku i stresu

Jak wyglądają zajęcia?

Zajęcia mają formę **przygodowych, angażujących aktywności opartych na obserwacji, ruchu, zabawie i odkrywaniu leśnego otoczenia wszystkimi zmysłami**, z użyciem dodatkowych elementów t.j. leśne karty, lupy, naturalna glina etc.

Dzieci uczą się uważności, współpracy i budują relację z naturą w bezpiecznym, wspierającym środowisku.





Forma współpracy

Jednorazowe spotkanie

Dla grupy max 12 osób
(od 6 roku życia)

Cykl spotkań

Regularne zajęcia
w ciągu roku szkolnego,
lub wakacji

Miejsce

Tereny leśne w Twojej
okolicy, parki
(do ustalenia)

Czas trwania

2,5 - 3h
Zajęcia odbywają się
przez cały rok

Podczas leśnych warsztatów dzieci pozostają pod opieką wychowawców/opiekunów, którzy odpowiadają za bezpieczeństwo dzieci w lesie przez cały czas trwania spotkania.





Warsztat “Leśna Rada Mieszkańców”

*Czy zastanawialiście się kiedyś, co powiedziałyby sosna, gdyby mogła przemówić?
Jak wygląda świat z perspektywy mrówki, dzięcioła lub starego buka?
Co czuje jeź, kiedy w lesie pojawiają się śmieci?*



Podczas warsztatu "Leśna Rada Mieszkańców":

dzieci wyruszają w niezwykłą podróż do świata przyrody

tworzą własne maski i wcielają się w postać wybranego przez siebie zwierzątka

poprzez zabawę, ruch, obserwację i twórcze działania poznają las jako wspólny dom wielu istot oraz odkrywają, że człowiek jest częścią większej całości

Inspiracją do stworzenia warsztatu była idea rozwijania poczucia więzi z naturą poprzez doświadczenie, empatię i przyjmowanie perspektywy innych mieszkańców Ziemi - **warsztaty nawiązują do współczesnej psychologii i filozofii głębokiej ekologii.**





Jak przebiega warsztat?

Powitanie w lesie

Integracja grupy, zasady bezpieczeństwa, sensoryczna rozgrzewka - dzieci otwierają zmysły na otoczenie.

Leśni Tropiciele

Eksploracja terenu - szukanie śladów zwierząt, obserwacja roślin, rozpoznawanie dźwięków lasu.

Poznaj swojego bohatera

Każde dziecko wybiera leśnego mieszkańca, którego będzie reprezentować. Tworzy maskę by wcielić się w jego rolę.

Spacer oczami natury

Ćwiczenia wyobraźni i empatii - dzieci patrzą na las z perspektywy swojego bohatera.

Leśna Rada

Dzieci przemawiają jako leśni mieszkańcy - opowiadają o swoich potrzebach, marzeniach i obawach.

Zakończenie

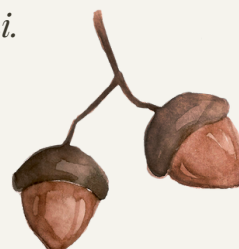
Podsumowanie doświadczeń i pożegnanie z lasem.



Czas: 2-3 godziny | Miejsce: tereny leśne | Liczba uczestników: 5-15

Maski i inne przybory plastyczne zapewnia organizatorka.

Warsztaty "Leśna Rada Mieszkańców" odbywają się od wiosny do jesieni.





Podarujmy dzieciom czas blisko natury

Zapraszam do kontaktu

Alicja Saramaka
alicja@wiecznylas.pl
www.wiecznylas.pl
+48 696 529 795

„Las jest miejscem, w którym dzieci uczą się świata wszystkimi zmysłami.”

Wieczny Las