

STARŠI IN UČITELJI, peljite otroke v gozd!



Raziskave kažejo, da imajo otroci, ki so veliko v gozdu, bolj razvito domišljijo, so bolj spretni in manjkrat zbolijo.



PRIPRAVILA: **TAJA MARTINČIČ** FOTO: **SHUTTERSTOCK, ZAVOD ZA GOZDOVE**



STARŠI IN UČITELJI, peljite otroke v gozd!



Raziskave kažejo, da imajo otroci, ki so veliko v gozdu, bolj razvito domišljijo, so bolj spretni in manjkrat zbolijo.



PRIPRAVILA: TAJA MARTINČIČ FOTO: SHUTTERSTOCK, ZAVOD ZA GOZDOVE



KOLIKO ČASA V GOZDU JE RAVNO PRAV?

Koliko izpostavljenosti naravi in naravnemu okolju na prostem je potrebna za zdrav razvoj otroka in zdravo življenje odraslega? Ali obstajajo minimalne dnevne, tedenske ali mesečne potrebe po stiku z naravo? Pedagogi so na podlagi raziskav o učinkih preživljanja časa v naravi razvili »piramido povezanosti z naravo«, ki povzema priporočene stike otroka z naravnim okoljem.

Predstavljajte si, da ste na sprehodu ... Najprej skozi nakupovalno središče, potem po mestni promenadi in na koncu skozi gozd. Katero okolje vas najbolj sprosti?

Gozdovi pokrivajo več kot polovico površine Slovenije, zato ima večina izmed nas privilegij, da nas od sprehoda med drevjem loči zgolj nekaj minut hoje ali vožnje. Zato: gremo v gozd!

Nevroznanost dokazuje, da je ta neprecenljivo terapevtsko in razvojno okolje, ki učinkovito sprošča in pomirja, pri otrocih pa spodbuja razvoj možganov, krepi motorične in socialne veščine ter izboljšuje njihov imunski sistem. Gozd dokazano pozitivno vpliva tudi na otroke z motnjami koncentracije in avtističnega spektra.

ŠTEVILNI POZITIVNI UČINKI GOZDA

Idealno bi bilo, če bi lahko svojim otrokom omogočili, da gredo ven vsak dan in si v gozdu umažejo roke, čevlje in še kaj. Stik z naravo oziroma preživljanje časa v gozdu ima na otroke številne pozitivne učinke:

- pomaga jim pri izboljšanju koncentracije in motivacije za igro ter učenje,
- otroci so v gozdu bolj umirjeni in sproščeni ter lažje navezujejo socialne stike,
- pomaga pri razvoju okoljske odgovornosti otrok,
- otroci se v gozdu učijo svobodnega gibanja, kar pozitivno vpliva na razvoj njihovih motoričnih sposobnosti pa tudi možganov.

Gozd torej na eni strani ponuja idealno okolje za sprostitvev in pomiritev, hkrati pa je to prostor neskončnih možnosti za igro in učenje. »Razvoj otroka na vseh področjih – kognitivnem, socialnem, čustvenem in motoričnem – poteka v naravi spontano, na maksimalni možni stopnji, seveda ob prosti igri, izkustvenem in situacijskem učenju ter gibanju«, poudarjajo tudi na Gozdarskem inštitutu Slovenije.

VPLIV GOZDA NA FIZIČNO ZDRAVJE

Številne študije dokazujejo, da preživljanje časa v gozdu dobro dene tako otrokom kot tudi odraslim. Znižuje namreč srčni utrip in krvni tlak, zmanjšuje stres, izboljša koncentracijo ter sprošča um. Čas v gozdu krepi tudi

PIRAMIDA POVEZANOSTI Z NARAVO



Prírejeno po: Ballentine K., Moloney T., Nature Connection Pyramide

IGRE V GOZDU, PRIMERNE ZA DRUŽINE ALI VEČJE SKUPINE OTROK (VRTCI, RAZREDI)

1

NARIŠI SVOJE DREVO

Odpravite se na sprehod in naročite otroku, naj pozorno opazuje drevesa ob poti. Ponovite pot in otrok naj tokrat izbere drevo, ki mu je najbolj všeč. Preverite, kaj veste o njem. Je listavec ali iglavec? Potipajte lubje, objemite ga. Kaj vam je na njem všeč? Ima kakšne posebnosti – zavite veje, rane na lubju ...? Obrodi sadeže, ima značilna semena?

Otrok naj na list papirja nariše to drevo po svoje. Lahko ga zgolj obriše, nariše krošnjo ali samo listje, lahko obriše ali odtisne liste, prilepi dele drevesa, prilepi lubje ... Ob tem si izmislite še zgodbo o tem drevesu. Kako je raslo in živelo skozi leta? Kaj vse je videlo? Morda ima kakšno žival, ki ga redno obiskuje in sta prijatelja? Pustite domišljiji prosto pot ...

2

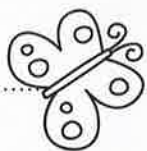
KAJ BI BIL, ČE BI BIL?

Z otrokom se pogovarjajte o gozdnih živalih. Naštetje jih čim več. Ne pozabite na bitja pod zemljo ali pod lubjem. Ustavite se sredi gozda in pomislite, kje vse se gibajo gozdne živali. Naj otrok posnema gibanje kakšne od njih, vi pa poskušajte uganiti, za katero žival gre. Morda bo to urna srnica, strašni volk ali počasni polžek? Nič hudega, če se bo otrok ob tem valjal po tleh in umazal z zemljo in listjem. Naj začuti gozd, naj ga ponovja, naj ga vidi od blizu.

3

JAZ PA VIDIM ...

S tole preprosto igrico boste spodbudili pozornejšo opazovanje okolice. Recite samo »Jaz pa vidim, z očki: vidim ... nekaj zelenega!« Preostali člani gozdne ekspedicije pa morajo ugotoviti, kaj imate v mislih. Je to list, trava, mah? Nadaljujte z igro na podoben način, na primer: »Jaz pa vidim, z očki vidim ... nekaj okroglega.« Ali: »... nekaj rjavega.« Ali »... nekaj mokrega.«



naš imunski sistem – meritve so pokazale, da se ta okrepi že po dveh urah, ki jih preživimo v družbi dreves. Za to so zaslužni fitoncidi v gozdnem zraku – to so posebna eterična olja, s katerimi se drevesa ščitijo pred mikrobi in žuželkami, z vdihavanjem pa smo njihovih blagodejnih učinkov deležni tudi ljudje. Raziskovalci na Finskem so ugotovili, da se je imunski sistem predšolskih otrok izboljšal, ko so se ti začeli več igrati v naravi in bili v tesnem stiku z zelenjem, drevesi, prstjo.

NAJBOLJŠA UČILNICA JE NA PROSTEM

Eden izmed pristopov okoljske vzgoje, ki ceni, spodbuja in promovira gozd kot zdravo in inovativno učno okolje, je gozdna pedagogika. Njen cilj je, da skozi raznolike aktivnosti – kot so npr. iskanje hrane, priprava domačih zdravil, ustvarjanje z naravnimi materiali – krepí sodelovanje med otroki, uči o delovanju in pomenu gozda za življenje in okolje ter ozavešča otroke in mladino o trajnostnem razvoju in podnebnih spremembah.

»V času, ko imamo za učenje na voljo razkošje digitalnih in virtualnih gradiv, nam narava ponuja svojo »enciklopedijo« in možnost uporabe tistega, kar nam je elementarno: čutiti in raziskovati. Gozd predstavlja učinkovito alternativo ustaljenim načinom podajanja učne snovi in znanja za zidovi šolskih učilnic in pred računalniškimi ekrani,« pojasnjujejo na Zavodu za gozdove Slovenije.

GOZDNA PEDAGOGIKA V PRAKSI

Koncept gozdne pedagogike se je najprej razvil in uveljavil v Skandinaviji, kjer poznajo gozdno pedagogiko že iz 50. let 20. stoletja. Danes obstajajo v Evropi različne organizacije, ki izvajajo dejavnosti gozdne pedagogike. To so lahko gozdni vrtci, gozdne šole, naravoslovni dnevi in tabori ipd. V Sloveniji ima gozdna pedagogika



Učna ura v gozdu.

bogato tradicijo – od leta 2012 pri nas deluje tudi Mreža gozdnih vrtcev in šol, kamor je vključenih več kot 230 izobraževalnih ustanov iz Slovenije in zamejstva. Zavod za gozdove Slovenije v sklopu dejavnosti za predšolsko in šolsko mladino vsako leto pelje na voden obisk gozda več kot 15.000 otrok. Načela gozdne pedagogike združujejo tudi ekipo raziskovalcev z Gozdarskega inštituta Slovenije, ki pod imenom Gozd eksperimentov izobražuje pedagoge o prednostih in načinih učenja v gozdu in organizira številne zanimive delavnice v gozdu za otroke. Več informacij in idej za preživljanje časa v gozdu poiščite na www.gozdna-pedagogika.si.

IGRE V GOZDU, PRIMERNE ZA DRUŽINE ALI VEČJE SKUPINE OTROK (VRTCI, RAZREDI)

1

NARIŠI SVOJE DREVO

Odpravite se na sprehod in naročite otroku, naj pozorno opazuje drevesa ob poti. Ponovite pot in otrok naj tokrat izbere drevo, ki mu je najbolj všeč. Preverite, kaj veste o njem. Je listavec ali iglavce? Potipajte lubje, objemite ga. Kaj vam je na njem všeč? Ima kakšne posebnosti – zavite veje, rane na lubju ...? Obrodí sadeže, ima značilna semena?

Otrok naj na list papirja nariše to drevo po svoje. Lahko ga zgolj obriše, nariše krošnjo ali samo listje, lahko obriše ali odtisne liste, prilepi dele drevesa, prilepi lubje ... Ob tem si izmislite še zgodbo o tem drevesu. Kako je raslo in živeo skozi leta? Kaj vse je videlo? Morda ima kakšno žival, ki ga redno obiskuje in sta prijatelja? Pustite domišljiji prosto pot ...

2

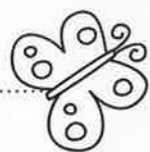
KAJ BI BIL, ČE BI BIL?

Z otrokom se pogovarjajte o gozdnih živalih. Naštejte jih čim več. Ne pozabite na bitja pod zemljo ali pod lubjem. Ustavite se sredi gozda in pomislite, kje vse se gibajo gozdne živali. Naj otrok posnema gibanje kakšne od njih, vi pa poskušajte uganiti, za katero žival gre. Morda bo to urna srnica, strašni volk ali počasni polžek? Nič huđe, če se bo otrok ob tem valjal po tleh in umazal z zemljo in listjem. Naj začuti gozd, naj ga povonja, naj ga vidi od blizu.

3

JAZ PA VIDIM ...

S tole preprosto igrico boste spodbudili pozornejšo opazovanje okolice. Recite samo »Jaz pa vidim, z očki vidim ... nekaj zelenega!« Preostali člani gozdne ekspedicije pa morajo ugotoviti, kaj imate v mislih. Je to list, trava, mah? Nadaljujte z igro na podoben način, na primer: »Jaz pa vidim, z očki vidim ... nekaj okroglega.« Ali: »... nekaj rjavega.« Ali »... nekaj mokrega.«



naš imunski sistem – meritve so pokazale, da se ta okrepi že po dveh urah, ki jih preživimo v družbi dreves. Za to so zaslužni fitoncidi v gozdnem zraku – to so posebna eterična olja, s katerimi se drevesa ščitijo pred mikrobi in žuželkami, z vdihavanjem pa smo njihovih blagodejnih učinkov deležni tudi ljudje. Raziskovalci na Finskem so ugotovili, da se je imunski sistem predšolskih otrok izboljšal, ko so se ti začeli več igrati v naravi in bili v tesnem stiku z zelenjem, drevesi, prstjo.

NAJBOLJŠA UČILNICA JE NA PROSTEM

Eden izmed pristopov okoljske vzgoje, ki ceni, spodbuja in promovira gozd kot zdravo in inovativno učno okolje, je gozdna pedagogika. Njen cilj je, da skozi raznolike aktivnosti – kot so npr. iskanje hrane, priprava domačih zdravil, ustvarjanje z naravnimi materiali – krepí sodelovanje med otroki, uči o delovanju in pomenu gozda za življenje in okolje ter ozavešča otroke in mladino o črjavnostnem razvoju in podnebnih spremembah.

»V času, ko imamo za učenje na voljo razkošje digitalnih in virtualnih gradiv, nam narava ponuja svojo »enciklopedijo: in možnost uporabe tistega, kar nam je elementarno: čutiti in raziskovati. Gozd predstavlja učinkovito alternativo ustaljenim načinom podajanja učne snovi in znanja za zidovi šolskih učilnic in pred računalniškimi ekrani,« pojasnjujejo na Zavodu za gozdove Slovenije.

GOZDNA PEDAGOGIKA V PRAKSI

Koncept gozdne pedagogike se je najprej razvil in uveljavil v Skandinaviji, kjer poznajo gozdno pedagogiko že iz 50. let 20. stoletja. Danes obstajajo v Evropi različne organizacije, ki izvajajo dejavnosti gozdne pedagogike. To so lahko gozdni vrtci, gozdne šole, naravoslovni dnevi in tabori ipd. V Sloveniji ima gozdna pedagogika



FOTO: OSEBNI ARHIV

»Otroci, ki živijo v stiku z naravo, so srečnejši, bolj intelektualno in čustveno stabilni.«

Ajša Alagić je biologinja z Gozdarskega inštituta Slovenije in članica ekipe raziskovalcev Gozd eksperimentov.

Gozdna pedagogika uči, da je gozd najboljša učilnica in igralnica.

Gozd je bogato in neponovljivo vzgojno-učno okolje. Na zanimiv način skozi igro se tako otroci naučijo, da npr. hrana ne nastane na krožniku doma in da lahko zdravila najdemo tudi v naravi. Pomemben je tudi vpliv gozda na oblikovanje odnosa do narave in soljudi: spoznavanje zakonitosti narave in življenja nasploh, pomen raznolikosti, stalnega spreminjanja, minljivosti, medsebojnega sodelovanja, pomoči, prijateljstva, zaupanja. V gozdu lahko najdemo kopico materialov, ki jih lahko uporabimo za različne aktivnosti in se igramo z otroki ter razvijamo njihovo domišljijo.

V čem je učenje v gozdu drugačno od učenja v učilnici?

Če gremo ven in dejansko vidimo, otipamo, slišimo in povonjamo elemente narave, nam bo to veliko bolj ostalo v spominu, kot če bi bili le pasivni poslušalec. Pri gozdni pedagogiki se trudimo, da ne pretiravamo s pravili, ne obsojamo, vodimo tako, da ne omejujemo izražanja otrok, in s tem ustvarjamo varno okolje, kjer se lahko otroci sprostijo. Omogočimo jim, da na

varen način raziskujejo gozd in se pri tem zabavajo. Pri tem uporabljamo inovativne metode, igre, delo v skupinah, parih in posamezno, ustvarjamo torej čim več dinamike.

Kako dejavnosti v gozdu vplivajo na razvoj in počutje otroka?

Otroci, ki živijo v stiku z naravo, so srečnejši, intelektualno in čustveno stabilnejši. Gozdna pedagogika vpliva nanje tako, da se jim izboljšajo samozavest, samozaupanje, pozornost, koncentracija, motivacija in socialni odnosi. Otroke v gozdu spodbujamo h kreativnosti in zaznavanju sveta okrog sebe z različnimi čutili. Preko različnih aktivnosti razvijajo svoje motorične sposobnosti, ki naj bi pri otrocih v zadnjih letih nazadovale, zato ima gozdna pedagogika pozitiven vpliv tudi na razvoj in zdravje. To, kar že intuitivno vemo – da gozd deluje zdravično, je zdaj tudi znanstveno dokazano. Preživljanje časa v naravi naj bi pozitivno vplivalo tudi na otroke z motnjami pozornosti.

Seveda pa tudi gozd ni brez nevarnosti. Na kaj morajo biti starši pozorni, ko se z otrokom odpravijo v gozd?

Na vsak obisk gozda je vedno treba iti pripravljen. Se obleči vremenu primerno, zaščititi pred soncem/dežjem, klopí in mrčesom, prinesiti s seboj vodo in malico. Otroke je treba poučiti o tem, da naj se ne oddaljujejo od skupine, saj se lahko v gozdu hitro izgubiš, in da se na dogovorjen znak vrnejo na zbirno mesto. Dobro je poznati tudi pravila obnašanja v primeru srečanja z živalmi in jih

učiti spoštljivega odnosa do vseh živali in rastlin. V splošnem – ne dotikajmo se neznanih plodov in jih ne dajemo v usta (razen, če imamo ob sebi strokovnjaka, ki nam pokaže, da je nekaj užitno). Tudi v gozdu se moramo zavedati, da nismo sami, tam so tudi druga bitja, ki jim nemir povzroča nepotreben stres, torej se moramo temu primerno obnašati. Za seboj puščamo čim manj »sledov«. Otroka lahko motiviramo s tem, da ga vzpodbudimo, da se vživi v vlogo raziskovalca, npr. biologa – se torej primerno opremi, pazljivo opazuje in ne posega v naravne procese.

Na kakšne načine lahko otroci spoznavajo gozd? Kako se lahko vključijo starši?

Pedagogi so na podlagi raziskav o pozitivnih učinkih preživljanja časa v naravi razvili »piramido povezanosti z naravo« (angl. Nature Connection Pyramid). Ta vključuje vsakodnevne stike z naravo, tedenske izlete pa tudi dolgotrajnejše bivanje v divjini. Na dnevni ravni bi bilo dobro otroku omogočiti tekanje po travi, plezanje na drevesa, to, da si umaže roke. Na tedenski, da raziskuje naravo, vrtnari, se sprehaja, opazuje ptice, spoznava rastline. Mesečno

Otroke v gozdu spodbujamo k zaznavanju sveta z različnimi čutili.

bi ga lahko peljali do naravne znamenitosti ali zavarovanega območja, ki jih ima Slovenija na voljo res veliko. Na letni ravni pa bi z njim obiskali neokrnjeno naravo – dobre približke lahko najdemo npr. na Kočevskem, v visokogorju itd. To je le nekaj predlogov, drugače pa potrebujemo le malo domišljije in verjamem, da bodo starši tudi sami pri tem zelo uživali in želeli iti še večkrat. ●



Učna ura v gozdu.

FOTO: SILVA KOZDOVE

bogato tradicijo – od leta 2012 pri nas deluje tudi Mreža gozdnih vrtcev in šol, kamor je vključenih več kot 230 izobraževalnih ustanov iz Slovenije in zamejstva. Zavod za gozdove Slovenije v sklopu dejavnosti za predšolsko in šolsko mladino vsako leto pelje na voden obisk gozda več kot 15.000 otrok. Načela gozdne pedagogike združujejo tudi ekipo raziskovalcev z Gozdarskega inštituta Slovenije, ki pod imenom Gozd eksperimentov izobražuje pedagoge o prednostih in načinih učenja v gozdu in organizira številne zanimive delavnice v gozdu za otroke. Več informacij in idej za preživljanje časa v gozdu poiščite na www.gozdna-pedagogika.si.