

# NA ŚCIEŻKACH ZMYŚLÓW

## ON COURSES OF SENSES

Jolanta Gaczyńska

Park Narodowy Ujście Warty

Konspekt zajęć dla szkół podstawowych (klasy I–IV)

**Temat:** *Na ścieżkach zmysłów*

Podczas wypraw w teren, poznając otaczający nas świat, koncentrujemy się głównie na tym co widzimy i to właśnie wzrok jest przede wszystkim używany do poznawania świata. Warto jednak uruchomić inne zmysły: węch, smak, dotyk – wtedy otworzą się przed nami zupełnie inne doznania i sekrety, których wcześniej oczy nie dostrzegały.

### Cele ogólne

- kształtowanie umiejętności postrzegania rzeczy przez zmysły dotyku, węchu, smaku, wzroku;
- zdobywanie umiejętności przeprowadzania obserwacji;
- nauka rozpoznawania roślin, zwrócenie uwagi na różnice w budowie morfologicznej roślin;
- nauka kształtów, kolorów;
- rozwijanie wyobraźni twórczej;
- umiejętność pracy w grupie.

### Cele operacyjne – uczeń potrafi

- dostrzegać bogactwo zapachów, barw i kształtów, rozpoznawać je i porównywać w otaczającej nas w przyrodzie;
- dostrzegać bogactwo roślin oraz różnice w ich budowie;
- prowadzić proste obserwacje;
- pracować w grupie.

### Środki dydaktyczne

okazy roślin, liści, suszone zioła, *woreczki zapachowe* – bawełniane woreczki wypełnione suszonymi grzybami, żywicą, cynamonem, świeżym sianem, suszonymi skórkami pomarańczy, itp., opaski do przewiązania oczu, słóiczki z olejem jadalnym, plastikowe kubeczki, kartki papieru, tace, duża ilość naturalnych materiałów: szyszki, kasztany, wióry lub kora drzew, siano lub słoma, żwir lub kamienie otoczaki, itp.

## Przebieg zajęć

### Sprawy organizacyjne

**ABC** – podczas pobytu w terenie podajemy głośno literę alfabetu. Zadaniem uczestników zabawy jest zaobserwowanie jakiegoś elementu przyrody żywej lub nieżywej, którego nazwa rozpoczyna się na dana literę.

**Ogród zmysłów** – przed rozpoczęciem ćwiczeń z dziećmi musimy opracować trasę wycieczki tak, by przebiegała ona przez miejsca gdzie spotkamy dużą różnorodność gatunkową roślin, np.: może przebiegać przez przydomowy ogródek, łąkę, nieużytek, las. Musimy też zorientować się jakie rośliny znajdziemy i przygotować kilka informacji na ich temat. Jakie to mogą być rośliny? W ogródku z pewnością rosną: pietruszka, cebula, por, pomidory, rzodkiewki, truskawki, różne zioła takie jak: lubczyk ogrodowy, melisa lekarska, majeranek ogrodowy, mięta i wiele innych. Na łąkach lub nieużytkach kozłek lekarski, krwawnik pospolity, żywokost lekarski, wrotycz pospolity, dziewanna, szczaw lancetowaty, rumianek bezpromieniowy, itd. Na leśnych polanach i przydrożach: jastrzębce kosmaczek, macierzanka piaszkowa, szczotlicha siwa, trzcinnik leśny, żmijowiec zwyczajny, itd.

Podczas spaceru prowadzący pokazuje dzieciom różne rośliny krótko je charakteryzując. Uczestnicy zapoznają się z roślinami, wachają je i dotykają, następnie grupa wspólnie wybiera roślinkę, która najładniej pachnie i taką, która wydziela najbardziej nieprzyjemną woń oraz roślinę najmilszą w dotyku i taką, która jest nieprzyjemna gdy ją dotykamy. Prowadzący zrywa fragmenty roślin rozcierając je w palcach i pyta, co tak pachnie, lub z jaką potrawą kojarzy się dzieciom dany zapach (np.: lubczyk z rosołem, lebiodka czy macierzanka z pizzą).

Do przeprowadzenia kolejnego etapu zajęć musimy znaleźć miejsce, gdzie można się na dłużej zatrzymać i wygodnie ulokować z grupą. Może to być wiata edukacyjna lub śródleśna polana.

Dzieci dobierają się w pary – aby ułatwić podział bierzemy woreczki zapachowe. Musimy mieć taką samą liczbę woreczków jak uczestników zabawy. W woreczkach muszą być po dwa takie same zapachy, np. dwa woreczki z suszonymi grzybami. Prowadzący rozdaje uczestnikom woreczki. Każde dziecko wacha swój, zapoznając się z zapachem, a następnie szuka wśród zapachów innych uczestników zapach taki sam jak jego. W ten sposób powstają nam pary. Później dzieci w parach próbują odgadnąć po zapachu, co jest w ich woreczkach.

Każda para otrzymuje mały słoiczek z niewielką ilością oleju jadalnego, tacę z fragmentami ziół (np. lubczykiem, bazylią, majerankiem, ząbkami czosnku), odrywa małe kawałki roślin, rozciera w palcach, wrzuca do słoiczków z olejem, przygotowując w ten sposób swój olej zapachowy.

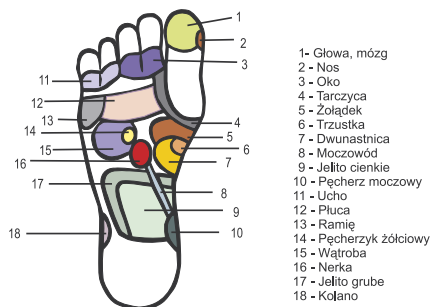
Inny wariant powyższej zabawy to przygotowywanie koktajli zapachowych. Każda para otrzymuje kubeczek plastikowy i tacę z fragmentami roślin zebranych podczas spaceru przez prowadzącego. Z kawałków roślin rozartych w palcach i wrzuconych do kubeczka dzieci tworzą swój koktajl zapachów, dokładnie się z nim zapoznając.

Do stworzonych koktajli, by je urozmaicić, można dorzucić kawałki kory, igliwie, czy grudki ziemi. To pozwoli uczestnikom odkryć, że wszystko co nas otacza ma swój zapach. Można później wspólnie ze wszystkimi grupami zrobić konkurs na najładniej pachnący koktajl, wybrać najbardziej czułe nosy wśród par uczestników. Ustawiamy wszystkie kubeczki razem, a zadaniem czułych nosów jest odnalezienie swojego kubeczka z koktajlem.

**Spacer na ścieżce zmysłów** – proponowana zabawa ma za zadanie skłonić dzieci do tego, aby rozbudziły swoje zmysły dotyku, dzięki receptorom umiejscowionym w stopach. Na co dzień, kiedy ubieramy skarpetki i buty, zapominamy, że nasze stopy to nie tylko aparat ruchu, ale także ważny narząd dotyku. Wystarczy, że do naszego buta wpadnie mały kamyczek, a budzą się uśpione zmysły. Przed przeprowadzeniem zabawy musimy przygotować ścieżkę zmysłów. Należy wyznaczyć kilka kwadratów, np. 100cm x 100cm, odgarnąć ziemię i wysypać (dość grubą warstwą) do każdego z nich inne materiały: szyszki, kasztany, słomę, korę lub wióry drzewne, piasek, kamienie otoczaki itp. Jeżeli dysponujemy odpowiednim miejscem możemy taką ścieżkę zaprojektować na stałe.

Spacer z przewodnikiem – wykorzystujemy podział na pary z poprzednich zabaw. Jedna osoba z pary będzie pełniła funkcję przewodnika, druga z przewiązanymi opaską oczami, będzie szła wolno po ścieżce. Osoba prowadzona przez przewodnika próbuje odgadnąć, po jakim materiale stąpa. Później następuje zamiana ról, przewodnik sam staje się prowadzonym.

Spacer po ścieżce to świetna zabawa, ale również doskonały masaż stóp. Na zakończenie rozmawiamy z uczestnikami o wrażeniach ze spaceru po ścieżce np. zadając pytania: *Który z materiałów był najmiłszy w dotyku, a który najbardziej nieprzyjemny? Który z materiałów był najcieplejszy, a który najbardziej chłodny?* Możemy też opowiedzieć dzieciom o wykorzystaniu zakończeń nerwowych w naszych stopach w medycynie naturalnej w akupresurze. Zakończenia nerwów w stopach związane są z poszczególnymi organami lub funkcjami naszego ciała. Odpowiedni ucisk tych miejsc wpływa na lepsze funkcjonowanie organów i części ciała. Na rysunku przedstawione są wybrane obszary w stopie, odpowiedzialne za funkcjonowanie poszczególnych organów i części ciała.



**Rys. 1.** Wrażliwe obszary stopy / *Sensual areas of foot*



**Fot. 1.** Spacer po ścieżce to świetna zabawa, ale również doskonały masaż stóp (fot. R. Zubkowicz)  
*Photo 1. Walk on the path is a great joy, but also excellent foot massage*



**Fot. 2.** Spacer z przewodnikiem (fot. R. Zubkowicz)  
*Photo 2. Walk with the guide*



**Fot. 3.** Przykładowa realizacja w Parku Narodowym Bory Tucholskie (fot. D. Anderwald)  
*Photo 3. Sample realization in Bory Tucholskie National Park*