

Zasady projektowania ścieżek dydaktycznych o tematyce zdrowotnej na obszarach leśnych

The design principles of didactic paths on health topics within forest areas

Iwona Polucha, Emilia Marks, Agnieszka Jaszczak, Abdalla Elkhatib

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Katedra Architektury Krajobrazu i Agroturystyki
ul. Prawocheńskiego 17, 10-727 Olsztyn, Polska
e-mail: iwona.polucha@uwm.edu.pl

Abstract. The ecological education is base of forming of ability to a harmonious communing with nature. Didactic paths fulfill the particular role in deepening an ecological consciousness, which enable transfer of the natural knowledge through contact with nature. However, only properly organized routes about interesting topic can excite interest. The concept of path exhibiting healthy assets of forests presented in the hereby work is such example. The particular note was returned in the research on diversified course of route and attractive presenting of questions concerning the influence of forest vegetation cover, also meanings of phytotherapy and active recreation.

Słowa kluczowe: ścieżka dydaktyczna, walory zdrowotne, zasady projektowania

Key words: didactic path, healthy assets, design principles

Wprowadzenie

Popularyzacji zagadnień przyrodniczych w różnych przekrojach tematycznych służą ścieżki (szlaki) dydaktyczne, zwane przyrodniczymi. Idea ich tworzenia wynika z konieczności stosowania różnych form edukacji społeczeństwa sprzyjających kształtowaniu postaw proekologicznych. Ważyński (1997) uznaje ścieżki dydaktyczne za szczególny rodzaj tras spacerowych, przeznaczonych do aktywnego wypoczynku. Umożliwiają one rozwijanie umiejętności obserwacji przyrody, pobudzają wrażliwość estetyczną użytkownika, uczą poprawnego zachowania się w lesie. Tematyka ścieżek i szlaków edukacyjnych może oscylować wokół jednego lub kilku problemów, a prezentowane tematy dotyczą najczęściej gospodarki leśnej i historii lasów, ochrony przyrody i krajobrazu, botaniki, geologii, gleboznawstwa itp. Dzięki możliwości zaprezentowania zwiedzającym różnych zagadnień przyrodniczych ścieżki służą zintensyfikowaniu działań na rzecz poprawy stanu środowiska. Oznakowane trasy wchodzi w skład systemu komunikacyjnego, umożliwiając ukierunkowanie ruchu turystycznego (Baranowska-Janota i Korzeniak 1991, Kasprzyk 1977).

Celem podjętych badań było przedstawienie zasad projektowania ścieżek dydaktycznych o tematyce dotyczącej walorów zdrowotnych leśnej szaty roślinnej na wybranym przykładzie

Metody badań

W opracowaniu zasad projektowania ścieżek dydaktycznych posłużono się w szczególności wskazówkami Kasprzyka (1977) i Ważyńskiego (1997), dotyczącymi urządzania lasu na potrzeby turystyki i rekreacji, oraz Ptaszyckiej-Jackowskiej i Baranowskiej-Janoty (1989) odnośnie do zagospodarowania obszarów chronionych. Uwzględniono też zasady znakowania szlaków turystycznych ujęte w instrukcji PTTK (Polskie Towarzystwo... 2012). Walory zdrowotne szaty roślinnej przedstawiono głównie na podstawie pracy Krzymowskiej-Kostrowickiej (1997). Badania obejmowały lustrację terenową powiązaną ze sporządzeniem dokumentacji fotograficznej oraz analizy kartograficzne. Materiałem bazowym wykonanych prac była mapa roślinności rzeczywistej Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich (Jutrzenka-Trzebiatowski et al. 2000) oraz mapa turystyczna tego obszaru (Wzgórz Dylewskie... 2002). W ramach badań zidentyfikowano zbiorowiska roślinne występujące w parku i wybrano teren, na którym możliwa jest prezentacja różnych skupisk roślin.

Przegląd zasad projektowania ścieżek dydaktycznych

Zgodnie z opracowaniami Kasprzyka (1977) i Ważyńskiego (1997) w zakresie trasowania dróg i przystosowania sieci komunikacyjnej w lesie na potrzeby turystyki i wypoczynku oraz zasadami PTTK, szczególnie istotne w projektowaniu ścieżki dydaktycznej (lub szlaku) są: atrakcyjna tematyka reprezentująca w sposób poglądowy wybrane zagadnienie przyrodnicze, urozmaicony przebieg trasy (o charakterze okrężnym) z uwzględnieniem ciekawych obiektów i osobliwości przyrodniczych, powiązanie tematyki ścieżki w logiczny ciąg poprzez stopniowe rozwijanie założeń programowych i umożliwienie samodzielnego wnioskowania, dobór i ekspozycja elementów ścieżki, długość trasy umożliwiająca przejście przystanków wraz z postojami w czasie ok. 2–3 h (można opracować wariant dłuższej i krótszej trasy), rozmieszczenie punktów pokazowych w różnych odległościach (co najmniej 100 m) w zależności od lokalnych warunków, liczba zaplanowanych przystanków tematycznych dostosowana do możliwości percepcyjnych przeciętnego zwiedzającego (maksymalnie 15), oznakowanie ułatwiające orientację w terenie oraz dobór elementów wyposażenia zgodnie z przeznaczeniem ścieżki, forma prezentacji w postaci przewodnika dydaktycznego lub materiałów szkoleniowych z wykazem i opisem punktów pokazowych oraz szkicem trasy.

Ponadto warto uwzględnić wskazówki Ptaszyckiej-Jackowskiej i Baranowskiej-Janoty (1989), zwracając przede wszystkim uwagę, na to aby: szlak prowadzić głównie z wykorzystaniem istniejącej sieci dróg i ścieżek, trasa zwiedzania była dobrze oznakowana, wybrane punkty eksponowały wartości przyrodnicze (a jednocześnie nie zachęcały turystów do schodzenia ze szlaku), na trasie występowały urządzenia do odpoczynku, sanitarne (zwłaszcza przy zwiedzaniu dłuższym niż 1.5 godziny) i informacyjno-dydaktyczne (tablice informacyjne, gabloty dydaktyczne).

Tematyka zdrowotna ścieżek dydaktycznych

Fitoterapia oznacza poprawę kondycji zdrowotnej dzięki wykorzystaniu naturalnych właściwości bioterapeutycznych i psychoregulacyjnych roślinności oraz walorów ukształtowanego bioklimatu. Specyficzne cechy lokalnego klimatu wspomagają też leczenie i rehabilitację w ramach tzw. klimatoterapii. Szczególnie korzystnie oddziałuje na samopoczucie człowieka las, który najsilniej modyfikuje warunki bioklimatyczne, głównie przez wpływ na stan higieniczny i stopień jonizacji powietrza. W kompleksach leśnych występuje zwiększona wilgotność powietrza (ok. 20–30%), obniżona temperatura (ok. 1–1.5°C) i intensywność promieniowania słonecznego oraz zmniejszona prędkość wiatru. Warunki te zapewniają tzw. komfort klimatyczny. Działanie zdrowotne lasów wiąże się przede wszystkim z obecnością leczniczych substancji lotnych w postaci jonów, szczególnie obficie wydzielanych przez gatunki borowe. Największe znaczenie mają tzw. fitonocydy, a wśród nich olejki eteryczne o działaniu bakteriobójczym i bakteriostatycznym. Substancje te pomagają w różnych schorzeniach, zwłaszcza w osłabieniu układu odpornościowego, nieżytach dróg oddechowych i stanach alergicznych. Przebywanie w lesie przez około 3–4 godziny wystarczy, aby odczuć określony skutek terapeutyczny (Kasprzyk 1977, Krzymowska-Kostrowicka 1997).

Atrakcyjność tras zależy od ich tematyki, urozmaicenia przebiegu, atrakcyjności punktów pokazowych i wyposażenia technicznego. Opracowanie ścieżki dotyczącej walorów zdrowotnych leśnej szaty roślinnej wymaga dokonania wyboru terenu z uwagi na urozmaicenie skupisk roślin oraz rozpoznania zbiorowisk roślinnych i ich właściwości. Po ustaleniu przebiegu trasy niezbędny jest wybór punktów pokazowych i dobór elementów wyposażenia. Należy zaprojektować oznakowanie ścieżki i zredagować zwięzłą treść tablic demonstrujących walory zbiorowisk roślinnych. W opisie warto uwzględnić w szczególności: właściwości bioklimatyczne, oddziaływania bioterapeutyczne i psychoregulacyjne oraz atrakcyjność wizualną składników szaty roślinnej. Prawidłowo wytyczone trasy łączą wybrane zbiorowiska roślinne w ciąg turystyczny, umożliwiając odczucie ich fitoterapeutycznych możliwości. Wybór optymalnego miejsca wypoczynku pośród zieleni, sprzyjającego poprawie kondycji organizmu, zależy od indywidualnych predyspozycji i ogólnego stanu zdrowia.

Przykład obszaru leśnego o walorach zdrowotnych

Obszar Wzgórz Dylewskich w Polsce północno-wschodniej cechuje się znaczną różnorodnością szaty roślinnej, będącą wynikiem zróżnicowania siedliskowego związanego z bogatą rzeźbą terenu. W utworzonym na tym obszarze parku krajobrazowym dominują lasy o wysokim stopniu naturalności (52.7% powierzchni). Buczyny (pomorska i kwaśna) mają tutaj wschodni kraniec swojego zasięgu, a grądy wykazują duże zróżnicowanie. Znaczną powierzchnię zajmują też bory mieszane. Na wyróżnienie zasługują relikwowe zbiorowiska zboczowego lasu klonowo-lipowego, a także dąbrowy. Charakterystyczne składniki środowiska przyrodniczego parku są chronione w rezerwach przyrody, jak: „Jezioro Francuskie”, „Dylewo”, „Rzeka Drwęca”, „Uroczysko Dylewo”, „Uroczysko Klonowo” (Jutrzenka-Trzebiatowski 1980, Polakowski 1996). Różnorodność zbiorowisk roślinnych i swoiste walory lasów Wzgórz Dylewskich sprzyjają turystyce przyrodniczej i pobytom w celach zdrowotnych (klimato- i fitoterapii). Wskazana jest ich realizacja na terenach o wysokiej atrakcyjności krajobrazowej (Knercer i Zwierowicz 1997, Polakowski 1996). Aktualnie przez obszar parku wiedzie Szlak Grunwaldzki, oznakowany przez PTTK, oraz leśna ścieżka dydaktyczna „Góra Dylewska” o długości 2 km, zagospodarowana przez Nadleśnictwo Olsztynek. Wzdłuż ścieżki znajduje się 18 tablic tematycznych oraz polana z miejscem wypoczynkowym. Ponadto w parku wytyczono bądź zaprojektowano trasy narciarskie, w większości będące wariantami tras pieszych i rowerowych, jak również trasy do wędrowek konnych (Informacje Dyrekcji... 2012). Istniejące trasy w parku bazują na zasobach przyrodniczych tego terenu, ale dotychczas nie wytyczono tutaj ścieżki służącej fitoterapii. W ramach badań terenowych wybrano obszar w pobliżu wsi Miejska Wola, który charakteryzuje się znacznym urozmaiceniem szaty roślinnej. Na potrzeby badań posłużono się klasyfikacją fitosocjologiczną zespołów i zbiorowisk roślinnych przyjętą w opracowaniu kartograficznym Jutrzenki-Trzebiatowskiego i współautorów (2000). W celu analizy znaczenia zdrowotnego roślinności zmodyfikowano założenia przyjęte w systematyce badanych zbiorowisk i zastosowano układ pogrupowanych syntaksonów. W otoczeniu Miejskiej Woli zidentyfikowano 9 grup zbiorowisk roślinnych, których walory zdrowotne i estetyczne warto wyeksponować przy ścieżce dydaktycznej, jak: ols porzeczkowy (*Ribo nigri-Alnetum*) i zarośla łożowe (*Salicetum pentandro-cinereae*), żyzna buczyna pomorska (*Melico-Fagetum*), zboczowy las klonowo-lipowy (*Aceri-Tilietum*), północnopolski bór mieszany świeży (*Sambuco racemosi-Piceetum*), łęg jesionowo-olszowy (*Circaeo-Alnetum*), bór mieszany wilgotny (*Quercu-Piceetum*), brzezina bagienna (*Betuletum pubescentis*) i świerczyna na torfie (*Sphagno girgensohnii-Piceetum*), subatlantycki las grądowy (*Stellario-Carpinetum*), zbiorowisko łąkowe z klasy *Molinio-Arrhenatheretea*.

Podsumowanie

Obszary leśne Wzgórz Dylewskich, pomimo szczególnych walorów zdrowotnych, są wciąż niedocenione. Warto wytyczyć na tym terenie ścieżki dydaktyczne o tematyce zdrowotnej, które służyłyby poprawie kondycji psychicznej i fizycznej turystów odwiedzających te okolice. Trasy tego rodzaju mogłyby wzbogacić ofertę istniejących obiektów turystycznych, np. chętnie odwiedzanego Hotelu SPA dr Ireny Eris. Rozpoznanie zbiorowisk roślinnych i ich możliwości fitoterapeutycznych jest ważnym krokiem w kierunku wytyczenia trasy z tablicami tematycznymi prezentującymi walory zdrowotne badanego obszaru.

Literatura

- Baranowska-Janota M., Korzeniak G. 1991. Zasady turystycznego użytkowania i ochrony parków krajobrazowych. Instytut Gospodarki Przestrzennej i Komunalnej, Kraków, p. 72.
- Informacje Dyrekcji Zespołu Parków Krajobrazowych w Jerzwałdzie. 2012. www.jezioro.com.pl (data dostępu 05.02.2012)
- Jutrzenka-Trzebiatowski A., Hołdyński Cz., Kuszevska K. 2000. Roślinność rzeczywista Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich. Opracowanie kartograficzne. Katedra Botaniki i Ochrony Przyrody UWM, Olsztyn, p. 39.
- Kasprzyk T. 1977. Turystyczne zagospodarowanie lasu. PWRiL, Warszawa, p. 222.
- Knercer W., Zwierowicz M. 1997. Operat ochrony walorów kulturowych i krajobrazowych. Plan ochrony Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich. Biuro Planowania Przestrzennego, Olsztyn, p. 44–67.
- Krzymowska-Kostrowicka A. 1997. Geoekologia turystyki i wypoczynku. PWN, Warszawa, p. 238.
- Polakowski B. 1996. Operat ochrony ekosystemów wodnych, torfowiskowych, nieleśnych, leśnych, flory. Plan ochrony Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich. Biuro Planowania Przestrzennego, Olsztyn, p. 11–18.
- Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze. 2012. Instrukcja znakowania szlaków turystycznych, www.pttk.pl/aktywna/znaki.php (data dostępu 23.01.2012)
- Ptaszycka-Jackowska D., Baranowska-Janota M. 1989. Zasady korzystania z przyrodniczych obszarów chronionych. Instytut Gospodarki Przestrzennej i Komunalnej, Warszawa, p. 109.
- Ważyński B. 1997. Urządzanie i zagospodarowanie lasu dla potrzeb turystyki i rekreacji. Wyd. AR im. A. Cieszkowskiego w Poznaniu, Poznań, p. 260.
- Wzgórz Dylewskie. 2002. Mapa turystyczna Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich. Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie