

# **Edukacja bliżej natury**



## Spis Treści

1. Wstęp. Założenia główne projektu <b>Edukacja bliżej natury</b> – wsparcie dla inicjatyw oddolnych. Edukacja ekologiczna .....	5
2. Folwark w Samotworze .....	17
3. Magnicka wyprawa po świecie koni .....	25
4. Krzyżowicka ścieżka edukacyjna .....	33
5. Kobierzycka ścieżka zdrowia w parku gminnym .....	41



**Wstęp**



## Edukacja bliżej natury

to projekt, którego głównym celem jest wspieranie oddolnych inicjatyw edukacyjnych na terenie gmin Kąty Wrocławskie i Kobierzyce. W swoim zakresie tematycznym zawiera wiele pomysłów na wspieranie inicjatyw lokalnych, aktywizujących małe społeczności, promujących region oraz proekologiczne zachowania wśród mieszkańców, w szczególności wśród dzieci i młodzieży.

Cele projektu są zgodne z założeniami programowymi działania 9.5 PO KL; są to: tworzenie i wspieranie inicjatyw ukierunkowanych na pobudzenie świadomości środowisk lokalnych i zaangażowanie w rozwój edukacji na terenach wiejskich. Projekt wpisuje się również w ogólną strategię gminy, a także w Lokalną Strategię Rozwoju dla Lokalnej Grupy Działania.

Lokalna Grupa Działania Lider A4, obejmująca zasięgiem gminy Kobierzyce, Święta Katarzyna, Kąty Wrocławskie i Żórawina swoje działania ukierunkowuje na:

- zrównoważony rozwój ww. gmin przy zachowaniu walorów wiejskiego, czystego środowiska, ładu przestrzennego w zabudowie i krajobrazie wsi;
- troskę o estetykę miejscowości, połączonych siecią dróg komunikacji alternatywnej, zapewniających wygodne poruszanie się w obrębie całego obszaru;
- wspieranie powstawania dobrej infrastruktury technicznej i społecznej, dającej dostęp do różnego typu usług, które zapewniają codzienną lepszą jakość funkcjonowania mieszkańcom;
- zachowanie walorów przyrodniczych i kulturowych regionu, takich, jak dostępne turystycznie zabytki, kultywowanie elementów tradycji wiejskiej i wsparcie w tworzeniu atrakcyjnej oferty wypoczynku, która zachęcać będzie do spędzania wolnego czasu w regionie LGD.

Celem LGD jest, aby mieszkańcy czuli się bardziej zintegrowani i związani z miejscem swojego zamieszkania, dumni z zachowania wiejskiego charakteru środowiska, aby byli aktywni w działaniach lokalnych, korzystali w pełni z potencjału gospodarczego własnych gmin oraz blisko położonego Wrocławia; aby rozwijali własne pomysły aktywności gospodarczej i tworzenia pozarolniczych źródeł dochodu w oparciu o lokalne zasoby.

Współpraca partnerów LGD oraz możliwość finansowania realizacji ww. celów daje perspektywy na zrównoważony rozwój gmin.

Z perspektywy naszego projektu szczególnie interesująca jest możliwość finansowania działań w ramach **Małych projektów**.

## Małe projekty

Beneficjentami **Małych projektów** mogą być:

a) osoba fizyczna, która: jest obywatelem państwa członkowskiego Unii Europejskiej, jest pełnoletnia, jest zameldowana na obszarze objętym lokalną strategią rozwoju (LSR) lub wykonuje działalność gospodarczą na tym obszarze;

b) osoba prawna albo jednostka organizacyjna nieposiadająca osobowości prawnej, której ustawy przyznają zdolność prawną:

- działająca na podstawie przepisów o: stosunku Państwa do Kościoła Katolickiego w Rzeczypospolitej Polskiej; stosunku Państwa do innych kościołów i związków wyznaniowych; gwarancjach o wolności sumienia i wyznania, która posiada siedzibę na obszarze objętym LSR lub prowadzi działalność na tym obszarze,
- utworzona na podstawie przepisów ustaw – w tym zakresie fundacje albo stowarzyszenia, które posiadają siedzibę na obszarze objętym LSR lub prowadzą działalność na tym obszarze.

Zakres pomocy:

a) podnoszenie świadomości mieszkańców wsi, m.in. poprzez organizację szkoleń i innych przedsięwzięć o charakterze edukacyjnym i warsztatowym dla podmiotów z obszaru objętego LSR;

b) podnoszenie jakości życia ludności na obszarze działania LGD poprzez:

- udostępnianie na potrzeby społeczności wiejskiej urządzeń i sprzętu komputerowego, w tym urządzeń i sprzętu umożliwiającego dostęp do Internetu;
- wspieranie rozwoju aktywności społeczności lokalnej, w tym:
  - promocję lokalnej twórczości ludowej, kulturalnej i artystycznej z wykorzystaniem lokalnego dziedzictwa kulturowego, historycznego oraz przyrodniczego,
  - kultywowanie miejscowych tradycji, obrzędów i zwyczajów,
  - kultywowanie tradycyjnych zawodów i rzemiosł,
  - kultywowanie języka regionalnego i gwary;
- rozwój agroturystyki i turystyki na obszarach wiejskich, m.in. poprzez:
  - utworzenie lub zmodernizowanie bazy informacji turystycznej oraz stron www, opracowanie i publikacja folderów i innych publikacji dotyczących obszaru objętego Lokalną Strategią Rozwoju,

- budowa/odbudowa lub oznakowanie małej infrastruktury turystycznej, w szczególności punktów widokowych, miejsc wypoczynkowych i biwakowych, tras narciarstwa biegowego, zjazdowego, szlaków wodnych, szlaków rowerowych, szlaków konnych, ścieżek spacerowych lub dydaktycznych,
- zachowanie lub odtworzenie, zabezpieczenie i oznakowanie cennego lokalnego dziedzictwa krajobrazowego i przyrodniczego w szczególności obszarów objętych poszczególnymi formami ochrony przyrody w tym obszarów Natura 2000;
- zachowanie lokalnego dziedzictwa kulturowego i historycznego poprzez:
  - odbudowę albo odnowienie bądź oznakowanie budowli oraz obiektów małej architektury, wpisanych do rejestru zabytków lub objętych wojewódzką ewidencją zabytków,
  - odnawianie dachów lub elewacji zewnętrznych budynków wpisanych do rejestru zabytków lub objętych wojewódzką ewidencją zabytków,
  - remont lub wyposażenie muzeów,
  - remont lub wsparcie świetlic wiejskich;
- inicjowanie powstawania, rozwoju, przetwarzania, wprowadzania na rynek oraz podnoszenia jakości produktów i usług bazujących na lokalnych zasobach, w tym naturalnych surowcach lub produktach rolnych i leśnych, oraz tradycyjnych sektorach gospodarki.
- wykorzystanie energii pochodzącej ze źródeł odnawialnych w celu poprawienia warunków prowadzenia działalności kulturalnej lub gospodarczej z wyłączeniem działalności rolniczej.

Wysokość pomocy finansowej na operacje z zakresu **Małych projektów** wynosić będzie maksymalnie 70% kosztów kwalifikowanych operacji, jednak nie więcej niż 25 tys. zł, przy czym całkowity koszt operacji nie może być niższy niż 4,5 tys. zł oraz wyższy niż 100 tys. zł w okresie realizacji programu (2009–2015). [**szczególności na stronach [www.lider-a4.pl](http://www.lider-a4.pl)**]

Specyfika gmin objętych naszym projektem polega na ich bezpośredniej bliskości miasta Wrocławia, w związku z czym powstaje zagrożenie, iż tereny te pozostaną peryferyczną sypialnią dla dużego miasta bez swojej tożsamości i charakteru. Ponadto konsumpcyjny tryb życia skutkuje brakiem dbałości o zasoby przyrodnicze terenu. Ogólnie niski poziom wiedzy ekologicznej jest dodatkowym zagrożeniem. Projekt **Edukacja bliżej natury** stawia sobie za cel przeciwdziałanie negatywnym zjawiskom, na które narażone są gminy Kobierzyce, Kąty Wrocławskie, Święta Katarzyna i Żórawina, poprzez stworzenie atrakcyjnych form edukacyjnych dla dzieci, młodzieży i ich rodzin.

Edukacja ekologiczna jest niezbędnym elementem wspierającym zrównoważony rozwój lokalny na poziomie nie tylko ekonomiczno-gospodarczym, ale także mentalno-świadomościowym danej społeczności. Bardzo ważną rolę w procesie edukacji ekologicznej odgrywa nacisk na jak najwcześniejsze, czyli *de facto* przedszkolne wychowanie w duchu poszanowania przyrody.

Okres szkolny w życiu dziecka to czas formowania się właściwych postaw i przekonań. Zadaniem edukacji jest także kształtowanie postaw proekologicznych. Edukację ekologiczną należy rozpoczynać już od najmłodszych lat. Dzieci mogą być pełnowartościowymi partnerami dorosłych w walce o ochronę środowiska. Są one bowiem baczniymi obserwatorami wszystkiego, co się wokół nich dzieje. Należy tylko dać im szansę, a wyrosnie z nich pokolenie umiejętnie korzystające z darów ziemi i rozwijającej się cywilizacji.

Poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą oddziałujemy na wrażenia estetyczne i uczucia dzieci. Poznawanie świata roślin i zwierząt, przyswajanie wiadomości na temat ich życia wzbudza stosunek uczuciowy i wywołuje gotowość do chronienia wszystkiego, co żywe. W ten sposób w edukacji naturalnie pojawiają się elementy ochrony naturalnego środowiska. Poznając przyrodę i podstawowe prawa nią rządzące, dziecko poznaje współzależności występujące w naszym świecie, dostrzega czynniki sprzyjające i zagrażające rozwojowi przyrody.

W wyniku działań związanych z projektem powstały inicjatywy lokalne, wspierające:

- edukację ekologiczną – poprzez umożliwienie obcowania z naturą;
- edukację regionalną – poprzez poszerzenie wiedzy o miejscach, w pobliżu których mieszkamy;
- edukację środowiskową – poprzez ukazywanie lokalnych walorów.

Szczególny nacisk w projekcie postawiono na wspieranie inicjatyw lokalnych. W 4 grupach złożonych z przedstawicieli różnych sfer społecznych, takich jak: gospodarze gminy, przedstawiciele inicjatywy prywatnej ze szczególnym uwzględnieniem inicjatyw proekologicznych (między innymi gospodarstwa agroturystyczne, promujące naturalny chów zwierząt i drobiu oraz wytwarzanie produktów naturalnych), nauczyciele, liderzy społeczności lokalnej, organizacje pozarządowe działające na tym terenie, podjęte zostały działania, których celem było wypracowanie atrakcyjnych form edukacji proekologicznej, wykorzystującej naturalne zasoby gminy.

W cyklu spotkań, które odbywały się metodą pracy grupowej wspieranej przez opiekuna-mentora, powstawały pomysły na promocję gminy oraz proekologiczną edukację, szczególnie wśród młodzieży i dzieci.

Jednym z ważnych aspektów naszego projektu jest uaktywnienie procesu wprowadzania do działań edukacyjnych mężczyzn. Dlatego w czasie działań czterech grup inicjatywnych, w których skład wchodziło średnio sześć osób, przyjęliśmy, że w pracach powinno uczestniczyć nie mniej niż dwóch mężczyzn. Zawód nauczyciela jest mocno sfeminizowany. Wpływa to na wzorce zachowań dzieci, izolację od wzorców męskich i pogłębianie stereotypów związanych z płcią. Jedną z naczelnych i niezwykle istotnych polityk horyzontalnych Unii Europejskiej jest kwestia wyrównywania szans kobiet i mężczyzn. Zasada równości płci stanowi obowiązek prawny, zapisany w umowach wiążących w realizacji POKL w Polsce. W ideę naszego projektu wpisana jest próba niwelowania istniejących stereotypów płci i dyskryminacji, a przez to przyczyniania się do osłabienia istniejących nierówności.

W projektowanych przez nas sposobach i możliwościach edukacji pozaszkolnej oraz szkolnej (wykorzystanie stworzonych tras i form edukacyjnych na potrzeby zajęć lekcyjnych) uwzględniliśmy również zaangażowanie mężczyzn. Formy edukacji, które powstały w wyniku naszych działań, jak najbardziej dają możliwość takiego zaangażowania: są nimi trasy

turystyczno-krajoznawcze, ze szczególnym uwzględnieniem walorów przyrodniczo-historycznych terenu, trasy rowerowe, konne, spacerowe.

Praca w grupach polegała głównie na odkrywaniu potencjału i możliwości, który tkwi w lokalnej społeczności. Jednym z pierwszych etapów spotkań było stworzenie możliwości integracji na co dzień odrębnych środowisk (przedstawiciele władzy, lokalnego biznesu, organizacji pozarządowych, nauczyciele i liderzy lokalni), poznania wzajemnych zasobów i specyfiki możliwości działania w poszczególnych obszarach. Metodą burzy mózgów poszukiwano potencjału już istniejącego na danym terenie (ciekawostki przyrodnicze, ciekawe miejsca, historyczne wydarzenia, istniejąca infrastruktura; stadniny koni, gospodarstwa ekologiczne itp.).W grupie wspólnie generowano pomysły stworzenia ciekawych tras, ścieżek, zabaw edukacyjnych, wykorzystujących naturalne właściwości przyrodnicze i historyczne, a także wykorzystania potencjału ludzkiego.

Grupy zdecydowały się na następujące formy edukacyjne z zakresu ekologii, historii, krajoznawstwa, sportu i rekreacji:

## **QUEST – Wyprawa Odkrywców**

Wyprawa Odkrywców to inicjatywa adresowana głównie do dzieci i młodzieży, ale także do nauczycieli i rodziców. W swoim założeniu jest przeniesieniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych w inne, atrakcyjne pod wieloma względami miejsce. Stanowi połączenie zajęć edukacyjnych z wartościowym, pożytecznie zagospodarowanym czasem wolnym uczniów. Questy mogą być wykorzystane zarówno w edukacji regionalnej, jak i przy tworzeniu nowych atrakcji turystycznych, ponieważ realizowane są w miejscach z pozoru bardzo zwyczajnych i niezauważanych na co dzień. Zadaniem Questu jest wydobycie atrakcyjności danego miejsca poprzez wskazanie nietuzinkowych elementów, składających się na jego całość.

Nowatorstwo tej metody polega na tworzeniu nieoznakowanych szlaków, którymi można wędrować, kierując się informacjami zawartymi w wierszowanych wskazówkach. Kolejne miejsce w trasie odnajduje się poprzez odnalezienie odpowiedzi na zagadkę i wyszukanie w terenie odpowiadającego jej miejsca. Na końcu trasy ukryty jest skarb – zazwyczaj jest to skrzynka z pieczętką, której przybicie potwierdza odbycie wyprawy. Taka forma poznania jest doskonałą formą zabawy zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Stanowi doskonałą alternatywę aktywnego spędzania wolnego czasu z elementami nauki, co w dzisiejszym, zdominowanym przez komputery i telewizję świecie jest niezwykle ważne.

Celowość realizacji wyprawy można rozpatrywać w kilku aspektach:

a) edukacyjnym:

- uczestnicy wyprawy poznają historię miejsca,
- będą mieli okazję poznania specyfiki miejsca, a także ludzi tam pracujących,
- wzbogacą swoje słownictwo o terminologię związaną z daną wyprawą,
- poszerzą wiedzę z zakresu przyrody, historii, języka polskiego,
- dowiedzą się, jak w ciekawy i pożyteczny sposób można spędzić czas wolny;

b) wychowawczym:

- wyprawa zmobilizuje do odkrywania innych ciekawych miejsc,
- będzie inspiracją do dalszych poszukiwań, poszerzania wiedzy i zainteresowań,
- wpłynie na zainteresowanie okolicą,
- wpłynie na integrację grupy,
- będzie kształtować kreatywną postawę proekologiczną i prospołeczną uczestników;

a) promocyjnym:

- powstanie produkt turystyczny w postaci wyprawy,
- dostępność wyprawy na stronach internetowych wpłynie na wzrost zainteresowania terenem,
- wyprawa odkrywców jest elementem promocji regionu.

W opracowaniu Wyprawy Odkrywców mogą uczestniczyć wszyscy, niezależnie od wieku. Jednakże, aby powstał dobry jakościowo Quest, ważne jest, by powstawał on etapowo i bez zbędnego pośpiechu. Bardzo ważnym elementem jest uczestnictwo całej grupy, a nie pojedynczych osób, ponieważ zmniejsza to ryzyko pominięcia być może ważnego szczegółu otoczenia. Należy także zwrócić uwagę, aby w opracowaniu wyprawy uczestniczyły zarówno kobiety, jak i mężczyźni: jest to dość istotny fakt z punktu widzenia postrzegania otaczającej rzeczywistości.

Pierwszy etap tworzenia Questu to spotkanie organizacyjne, na które zapraszani są nauczyciele, sołtysi, przedstawiciele regionu mogący wnieść wiedzę na temat opisywanego miejsca, posiadający interesujące materiały do wykorzystania, jak np. zdjęcia, mapy, opracowania lub wiedzę specjalistyczną. W trakcie spotkania należy przeprowadzić badanie zasobów miejscowości. Typuje się wówczas najciekawsze miejsca, które będą stanowić podstawę opracowania Questu. Wybór miejsca wyprawy jest jednocześnie wyborem historii, którą będziemy opowiadać. Na tym etapie dobrze jest także opracować wzór pieczęci, która będzie symbolem i potwierdzeniem odbycia wyprawy.

Kolejnym etapem jest przejście wyznaczoną przez nas trasą. Dokonuje się wówczas wnikliwej obserwacji terenu, wyszukuje nowe elementy, które wcześniej były niezauważone. Następnie wyznacza się początek i koniec trasy, a także kluczowe punkty wyprawy. Trasa musi być tak skonstruowana, aby początek i koniec mniej więcej nakładały się na siebie, dzięki temu wyprawa nie będzie nudna, a jej przejście będzie stanowić całość.

Na tym etapie grupa opracowująca Quest musi podzielić się na mniejsze podgrupy. Każda podgrupa ma przypisany etap, który musi opisać w formie wierszowanej. Zadanie może wydawać się banalne, jednak należy pamiętać o kilku czynnikach mających wpływ na jakość wyprawy:

- wyprawa ma być zabawna,
- przejście trasą ma stanowić wyzwanie,
- nie może być zbyt trudna,
- musi być ciekawa i wciągająca,
- musi kończyć się odnalezieniem skarbu.

Aby tego dokonać, wskazówki muszą być dobrze opisane, zrozumiałe dla każdego uczestnika, w każdym wieku. Ponadto wskazówki powinny być zawsze aktualne, tzn. należy pamiętać, że otoczenie w zależności od pory roku ulega zmianom, podobnie mogą się zmieniać ludzie pracujący w opisywanym przez nas terenie. Należy zatem opisywać tylko takie elementy, które są stałe i niezmiennie.

Wskazówki używane w czasie wyprawy przemieszczają uczestników od startu do mety, dostarczając jednocześnie informacji o miejscu, w którym akurat się znajdujemy. Dla uatrakcyjnienia wyprawy wskazane jest, by wskazówki były wierszowane i zawierały nietrudne zagadki. Warto też wykorzystać liczby. Wszystko, co nas otacza, jest policzalne, zatem można liczby dodawać, odejmować albo przypisywać im odpowiednie litery z tekstu. Pojedyncze litery z rozwiązania tych zagadek mogą zostać później wykorzystane do stworzenia anagramu, będącego hasłem wyprawy. Wszystkie tego typu zabiegi mają służyć atrakcyjności wyprawy, przez co poszukiwanie skarbu staje się jeszcze bardziej emocjonujące.

Po opracowaniu wskazówek należy opracować wstęp do instrukcji. Powinien on zawierać informacje praktyczne, tzn.:

- gdzie to jest – krótki opis lokalizacji wyprawy z podaniem informacji, w jakim znajduje się regionie, powiecie, gminie i miejscowości, w jaki sposób można tam dojechać, podać drogi dojazdowe;
- jaki jest temat wyprawy – kilkuzdaniowy zwiastun tego, o czym dowie się uczestnik Wyprawy Odkrywców, jaką wiedzę zdobędzie;
- jak szukać skarbu – zwięzłe wskazówki: po jakich drogach będzie wiodła wyprawa, czy po chodnikach, czy polnych, czy może błotnistych drogach;
- czas przejścia – nie powinien być dłuższy niż w przybliżeniu 60 min.

Kolejnym elementem wyprawy jest przygotowanie mapki. Pełni ona rolę ilustracyjnej instrukcji. Powinna być bardzo prosta, aby uczestnik mógł się odnaleźć na każdym etapie szlaku i posiadał ogólną orientację w terenie. Każda mapa powinna posiadać różę wiatrów, która wskaże kierunki oraz objaśnienia znaków umownych.

Prócz mapki, instrukcja powinna posiadać ozdobniki i rysunki nawiązujące do tematu wyprawy, będące jej graficznym uzupełnieniem.

Końcowym punktem Wyprawy Odkrywców jest skarb. Jest to skrzynka lub plastikowe pudełko, w środku którego znajduje się przygotowana przez nas wcześniej pieczęć i książeczka, w której będą dokonywane wpisy, opinie i komentarze uczestników. Pudełko umieszczamy w kryjówce, do której zaprowadzą nas wskazówki. Im sprytniej ukryty jest skarb, tym atrakcyjniejsza będzie wyprawa. Najlepsze kryjówki to naturalne wnęki, szczeliny, miejsca, na które nikt nie zwraca uwagi.

Ostatnim etapem opracowania Wyprawy Odkrywców jest jej ewaluacja. Gotowa instrukcja z mapką powinna być wielokrotnie przetestowana. Należy sprawdzić, czy jest zrozumiała dla każdego, czy osoba nieznaną terenu dotrze bez problemu do końca trasy i nie zgubi się. Na tym etapie nanosi się poprawki, aby każdy etap trasy był jednoznaczny i nie budził wątpliwości. Dobrze by było, aby instrukcję przetestowały osoby, które nie brały udziału w jej tworzeniu.

## Ścieżka edukacyjno-dydaktyczna

Ścieżka dydaktyczna to specjalnie wytyczona trasa terenowa, przeznaczona do celów edukacyjnych. Możliwość wykorzystania ścieżek dydaktycznych są wielorakie. Na ścieżkach można organizować lekcje terenowe, wycieczki szkolne przedmiotowe i kompleksowe ćwiczenia terenowe z uczniami szkolnych kół zainteresowań; LOP, PTTK. Mogą one być także odcinkami szlaków turystycznych, trasami szkolnych obozów, rajdów, a także ścieżkami spacerowymi. Dają możliwość integracji w grupie, pod opieką przewodnika, lub indywidualnego przejścia, z wykorzystaniem informacji zamieszczonych na tablicach wzdłuż trasy. Są ściśle związane z programem nauczania i mogą być przeznaczone do realizacji zajęć dydaktycznych, organizowanych pod kierunkiem nauczyciela. Jako środek dydaktyczny umożliwiają uczniom poznanie krajobrazu najbliższego regionu, ze szczególnym uwzględnieniem jego wartości przyrodniczych, kulturowych, estetycznych oraz praw, którym podlega przyroda.

Ścieżki edukacyjne stanowią doskonałą naturalną bazę do prowadzenia zajęć w terenie, do pracy z uczniami w ramach lekcji przyrody i biologii, ale są również terenem wypoczynku, rekreacji, turystyki, wzbogacania wiedzy o regionie. Przyrodnicze ścieżki dydaktyczne umożliwiają poznanie najbliższej okolicy i regionu, wpływają na wychowanie moralno-społeczne, estetyczne i zdrowotne.

Cele ogólne tworzenia ścieżek edukacyjnych:

- rozbudzanie potrzeby kontaktu z przyrodą,
- poznanie środowiska przyrodniczego,
- uświadomienie odpowiedzialności za stan środowiska w najbliższym otoczeniu,
- uświadomienie zagrożeń związanych z nieodpowiedzialnym postępowaniem wobec przyrody,
- dostrzeganie wpływu przyrody (pory roku) na życie ludzi i zwierząt,
- zaznajomienie z podstawowymi zasadami ochrony środowiska i pomoc w zrozumieniu konieczności ich przestrzegania,
- poznanie instytucji zajmujących się ochroną przyrody,
- przygotowanie do kontynuowania edukacji ekologicznej na poziomie szkolnym.

Cele szczegółowe tworzenia ścieżek edukacyjnych:

- poznanie słownictwa przyrodniczo-ekologicznego,
- rozwinięcie dziecięcego zainteresowania środowiskiem leśnym,
- poznanie pięter roślinności w lesie, lasu jako ekosystemu, zależności pokarmowych w lesie,
- obserwacja zmian zachodzących w wyglądzie szaty roślinnej lasu w różnych porach roku,
- poznanie różnorodności szaty roślinnej lasu (drzewa iglaste, liściaste, krzewy, pnącza, paprocie, mchy, runo leśne)
- obserwacja i poznawanie niektórych zwierząt leśnych w ich naturalnym środowisku,
- rozwijanie u dzieci wiedzy na temat znaczenia lasu dla ludzi i zwierząt (źródło świeżego powietrza, niwelacja zanieczyszczeń, naturalne środowisko zwierząt dziko żyjących, źródło pokarmu dla ludzi: grzyby, jagody, borówki itp., źródło pokarmu dla zwierząt: trawy, kory drzew, grzyby),

- kształtowanie u dzieci aktywnej postawy wobec ochrony lasów przez zapoznanie ich z niebezpieczeństwami grożącymi lasom,
- uczenie dzieci kulturalnego zachowania w lesie (przestrzeganie ciszy, aby nie zakłócać życia zwierząt, nie zrywanie niepotrzebnie roślin i gałązek, nie zaśmiecanie lasu),
- wzbogacanie kącika przyrody o eksponaty leśne, takie jak np.: szyszki, żołądźcie, kawałki kory, grzyby,
- uczenie dzieci opiekuńczego stosunku do zwierząt (dokarmianie ptaków i zwierząt w okresie zimowym).

## Ścieżki zdrowia

Jedną z propozycji aktywnego spędzania czasu jest ścieżka zdrowia. Ścieżka zdrowia umożliwia indywidualne użytkowanie według potrzeb i możliwości użytkownika. Na wytyczonej trasie znajdują się tablice informacyjne ze wskazówkami, jak należy korzystać ze ścieżki zdrowia oraz ilustracje sposobu wykonania poszczególnych ćwiczeń na stacjach.

## Wyprawy edukacyjno-sportowe oraz historyczne

W trakcie prac zespołowych powstało kilka scenariuszy edukacyjnych, które zawierają pomysły na tematy zajęć zawierających rys historyczny oraz gotowe pomysły na zabawy edukacyjne. Dają one zarówno możliwość wspaniałego spędzenia czasu rodzinom, jak i prowadzenia zajęć w ramach programu szkolnego.

*Część wypracowanych scenariuszy może zostać skierowana do realizacji już teraz. Chcielibyśmy starać się o sfinansowanie niektórych pomysłów z Funduszu **Małych Projektów** w ramach działań Lokalnej Grupy Działania na rzecz zrównoważonego rozwoju gmin Kąty Wrocławskie, Kobierzyce, Święta Katarzyna, Żórawina – LIDER A4 (konkursy na składanie wniosków o przyznanie pomocy w ramach działania 4.1/413 „Wdrażanie Lokalnych Strategii Rozwoju” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007-2013).*

*Szczególnie serdecznie zachęcam państwa do korzystania z efektów naszej pracy w imieniu wszystkich osób zaangażowanych w projekt **Edukacja bliżej natury**.*



# **Folwark w Samotworze**



Atrakcje historyczno-przyrodnicze:

### **PAŁAC ALEXANDRÓW**

Tuż pod Wrocławiem, na wysokiej skarpie od strony rzeczki Bystrzycy, znajduje się interesujący, choć niewielki pałac. Położony jeden kilometr od zachodniej granicy Wrocławia, w środku Parku Krajobrazowego „Dolina Bystrzycy”, stanowi jedną z pierwszych budowli klasycystycznych na Dolnym Śląsku – został wybudowany w latach 1776–1781 przez Carla Gottharda Langhansa (architekta m.in. Bramy Brandenburskiej w Berlinie). Prowadzi do niego (a także na teren folwarku) neogotycka brama, na której szczycie znajduje się dwupolowy herb, a pod nim data 1866. Historia wsi Samotwór, na której terenie stoi pałac, sięga średniowiecza. Przed rokiem 1272 zanotowano ją w księgach jako Zsamotvor. W latach od 1274 do ok. 1313 miejscowość była własnością braci Ronnenberc, stąd w 1313 r. pojawiła się nowa nazwa wsi – Ronenberg, używana zamiennie z pojawiającą się w tym samym czasie nazwą Santphor.

Pierwszym właścicielem wsi i stojącego na jej terenie pałacu był major Gottlob Albrecht von Saurma, który zainicjował jego powstanie. W roku 1681 przeszły one w posiadanie Lorenza Riedla von Löwenstern. W pierwszej połowie XIX wieku majątek należał do Karla Moritza hr. von Zedlitz-Trutzschler von Faikenhain. Do roku 1945 właścicielem był niejaki H. Jesdinski, a po ostatniej wojnie gospodarzyła tu wrocławska Akademia Rolnicza. W lecie 1996 r. pałac nabył Edward Medyński z Cesarzowic, który chciał urządzić tu hotel i pozostał jego właścicielem do lipca 2007 roku. Obecnie pałac oraz folwark należą do państwa Watin (Alexandra oraz Aleksandry Watin, skąd jego obecna nazwa).

Pałac przebudowano w roku 1919 według planów architekta wrocławskiego Erika Graua. Dokonano wtedy wielu zmian wewnątrz budynku, m.in. w westybulu umieszczono klatkę schodową, na zewnątrz natomiast wykonano nowe lukarny w dachu, szczyt od strony ogrodu, a całość otynkowano. Remontowany był m.in. w 1963 r. i 1973 r. (salon). Cztery lata później odnowiono główną fasadę.

**Opis architektoniczny obiektu:** Pałac trójkondygnacyjny, dwutraktowy. Murowany, z cegły, tynkowany. Zbudowany na planie prostokąta. Główna elewacja zwrócona w kierunku folwarku (południowy wschód). Nakryty dachem mansardowym, krytym częściowo dachówką, częściowo papą, z lukarnami. Na osiach fasad płytkie, trójosiowe ryzalitowe portyki z czterema wgłębionymi kolumnami. Nad nimi tympanony, w których umieszczono kartusze herbowe: na elewacji frontowej – K.M. hr. von Zedlitz-Trutzschler, od strony ogrodu von Saurma. Między oknami pierwszej i drugiej kondygnacji południowo-wschodniej elewacji (główniej) prostokątne płyciny z laurowymi festonami i panopliami. Nad głównym wejściem stiukowa dekoracja w postaci głowy lwa, wyżej natomiast półkoliste nadświetle. Z kolei nad wejściem od strony ogrodu stiukowa supraporta ze scenami mitologicznymi, przedstawiającymi czyny Herkulesa. Wewnątrz, w północnej części, duży owalny salon z kolumnami jońskimi, ujmującymi cztery narożne aneksy. Ściany pokryte bogatą sztukaterią klasycystyczną autorstwa zapewne Hansa Petera Ehtlera z Wrocławia. Medaliony i supraporty zawierają personifikacje Siły, Wierności, Męstwa, Zdrowia, Pokoju i in. oraz sceny symboliczne. Znajduje się tu neoklasycystyczny kominek z 1919 r. Nad salonem płaska kopuła. Inne pomieszczenia mają sufity z fasetami, ze stiukowymi rozetami.

## **PARK KRAJOBRAZOWY DOLINA BYSTRZYCY**

Całkowita powierzchnia Parku wynosi 8 810 ha, z czego prawie połowa, bo 4 100 ha, znajduje się na terenie gminy Kąty Wrocławskie, stanowiąc 23% jej ogólnej powierzchni. Osią parku jest dolina rzeki Bystrzycy, stanowiąca cenne ogniwo Ekologicznego Systemu Obszarów Chronionych w Polsce. Korytarz doliny łączy stosunkowo dobrze zachowane tereny leśne Sudetów z jednym z najlepiej wykształconych na terenie Polski korytarzem ekologicznym doliny Odry. W wielu przypadkach stanowi on jedyne miejsce bytowania cennych gatunków na terenach o przeważnie rolniczo-przemysłowym charakterze, przez które przepływa Bystrzyca. Forma dolinna jest w nieznacznym stopniu przekształcona antropogenicznie i może uchodzić za piękny, wprost dydaktyczny przykład doliny, z wykształconym korytem i łożyskiem oraz licznymi starorzeczami. Część starorzeczy jest tu zabagniona, inne zaś służą za pastwiska czy łąki. Na terenie Parku Krajobrazowego największą rolę odgrywają fitocenozy leśne. Zdecydowana większość drzewostanów należy do klasy lasów o najwyższych walorach ekologicznych i stosunkowo bogatym runie leśnym. Głównymi gatunkami lasotwórczymi są: grab, jesion, lipa drobnolistna i dąb szypułkowy, rosnące zarówno w grądach, łęgach, jak i zbiorowiskach przejściowych.

Charakterystyczną roślinnością parku jest również roślinność wodna, występująca głównie w starorzeczach, stawach hodowlanych i małych zbiornikach wodnych. Reprezentuje ją zespół „lili” wodnych, tj. grążel żółty oraz rdestnica pływająca.

Ze względu na obfitość różnych płytkich rozlewisk, między wałami przeciwpowodziowymi a korytem rzeki występują zbiorowiska szuwarów. Należą do nich: szuwar trzcinowy oraz szuwar pałki szerokolistnej, rzadziej trafiają się szuwar oczeretowy oraz szuwar pałki wąskolistnej. Na samych brzegach rzeki Bystrzycy z uwagi na to, iż dobrze znosi zalew powodziowy, najliczniejszym jest szuwar mozgowy oraz szuwały wielkoturzycowe. Natomiast na śródlęśnych bagnach i zabagnionych łąkach występują zespoły kosaćca żółtego, turzycy brzegowej, błotnej i dzióbkwatej.

Atrakcyjność Parku Krajobrazowego podnosi wiele interesujących historycznie obiektów. Należą do nich przede wszystkim kościoły, budowle murowane, orientowane – ołtarz od strony wschodniej, z wieżą, utrzymane w stylu gotyckim i barokowym. Do najstarszych i najciekawszych należy kościół w Sośnicy wzniesiony przed 1244 rokiem w stylu romańskim.

Projektowany rezerwat przyrody położony w zespole leśnym na północy gminy Kąty Wrocławskie w Parku Krajobrazowym Dolina Bystrzycy, na zachód od wsi Skalka w rozwidleniu rzeki Strzegomki i Bystrzycy. Jego wschodnią i południową granicę wyznaczają szosy, natomiast północno-zachodnią rzeka Strzegomka, biegnąca aż do ujścia Bystrzycy. Obszar ten charakteryzuje się znaczną dominacją zbiorowisk leśnych, reprezentowanych przez mało zmienione lasy łęgowe, grądowe, olszowe i fitocenozy przejściowe. Lasy łęgowe to w zdecydowanej większości łągi wiązowo-jesionowe oraz zajmujące niewielkie fragmenty łągi jesionowo-olszowe z panującą olszą czarną. Lasy zlokalizowane na siedliskach bardziej suchych to wschodnioeuropejska postać grądu należącego do zespołu *Tilio- Carpinetum*, reprezentowanego przez dąb szypułkowy, grab zwyczajny z domieszką lipy drobnolistnej i klonu zwyczajnego. Poza lasami występują niewielkie fragmenty stanowiących małe polany świeżych łąk rajgrasowych i trzęślicowych, a na obrzeżach starorzeczy fragmenty szuwaru wielkoturzycowego oraz zarośli nadrzecznych. Oprócz znacznej różnorodności zbiorowisk

roślinnych, spotyka się tu szereg gatunków roślin podlegających ochronie, przede wszystkim śnieżyczkę przebiśnieg, która występuje tu najliczniej w porównaniu do pozostałych terenów doliny Bystrzycy. Poza śnieżyczką do całkowicie chronionych można zaliczyć lilię złotogłów oraz szafirka drobnokwiatowego. Z roślin chronionych częściowo najpospolitszą jest konwalia majowa, rzadszą kalina koralowa oraz kruszyna pospolita.

Proponowaną ścieżkę można traktować jako edukację poprzez zabawę, rekreację dla całej rodziny, ale również ciekawy produkt turystyczny. Podążający naszą trasą mają okazję zobaczyć bardzo dobrze zachowane XIX-wieczne zabudowania folwarczne, poznać ich przeznaczenie dawniej i dzisiaj, podziwiać ciekawe herby, dotknąć przepięknego platana – prawdziwego „olbrzyma” – pomnika przyrody, cofnąć się w czasie słuchając opowieści o 200-letniej pompie.

Samotworski folwark oraz Pałac Aleksandrów, położone w przepięknym i niezwykle ciekawym otoczeniu Parku Krajobrazowego Doliny Bystrzycy, dają możliwość stworzenia wielu interesujących tras edukacyjnych. Proponujemy następujące tematy ścieżek:

- „Folwark – co i jak w XIX wieku”.
- „Przyroda starorzeczy”.
- „Pałac w Samotworze – historia i architektura”.
- „Herby – historia rycerstwa”.
- „Dzieje właścicieli pałacu”.
- „Szlakiem olbrzymów – pomników przyrody”.
- „Ścieżka geologiczna”.
- „Hydrologia rzeczna (jaz, pompa, starorzecze, poldery zalewowe)”.
- „Las łęgowy”.
- „Ptaki Doliny Bystrzycy”.
- „Konie sportowe”.

Znajdą tu więc wiele atrakcji osoby interesujące się historią i architekturą, botaniką, ornitologią, geologią, fauną i florą starorzeczy, hydrologią, a także jeździectwem. Przepiękne otoczenie pałacu w połączeniu z gościnnością gospodarzy sprawia, iż miejsce to jest naprawdę atrakcyjne, nawet na zwykły „niedzielny wypad za miasto” dla rodziny.

# Wyprawa Odkrywców „FOLWARK W SAMOTWORZE”

(wersja elektroniczna wyprawy dostępna na stronie [www.ebn-kk.lgd-a4.pl](http://www.ebn-kk.lgd-a4.pl))

## Gdzie to jest?

Samotwór jest niewielką wsią na obrzeżu Wrocławia, choć terytorialnie należy już do gminy Kąty Wrocławskie. Dojechać tam można samochodem, drogą krajową nr 362 z Wrocławia przez Jerzmanów i Jarnołów lub z Kątów Wrocławskich przez Stoszyce i Skałkę. Jeździ tam również autobus podmiejski z Wrocławia – linia nr 609 z Dworca Świebodzińskiego. Wyprawa rozpoczyna się w centrum Samotworu, na przystanku autobusowym.

## Tematyka:

W trakcie Wyprawy obejrzeć można bardzo dobrze zachowane XIX-wieczne zabudowania folwarczne oraz wiernie odrestaurowany, klasycystyczny pałac, będący dziełem Carla Gottharda starszego, znanego śląskiego architekta, autora m.in. obecnej Galerii BWA i Muzeum Miejskiego we Wrocławiu.

## Jak szukać skarbu?

Szczegółowe informacje na temat zwiedzanego obiektu, a także wszystkie niezbędne instrukcje dotyczące szukania Skarbu zawarte są w poniższych zwrotkach. Należy je bardzo dokładnie czytać i postępować zgodnie ze wskazówkami.

Wyprawa zlokalizowana jest na terenie prywatnym, jej trasa biegnie poprzez ogromne podwórze, wzdłuż poszczególnych zabudowań.

## Czas przejścia:

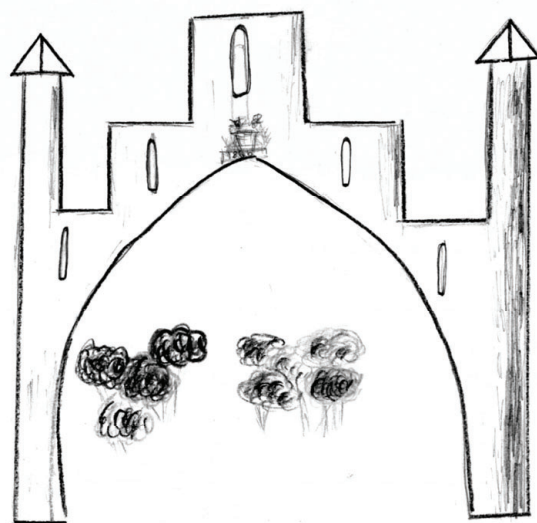
ok. 20-30 min.

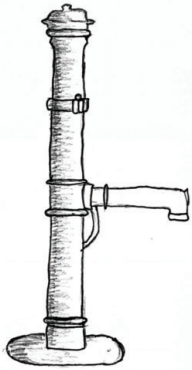
---

*Mając krzyż za plecami  
spójrz na bramę z wieżyczkami,  
gdzie na środku herb widnieje,  
zapamiętaj datę, bez niej skarb nie istnieje.*

*Dodaj cyfry, by została jedna, (■<sup>1</sup>)  
i wejdź do środka, tam zabawa przednia  
w lewą stronę śmiało idź,  
tam za rogiem wielkie drzwi,*

*piękną stajnię widzisz teraz,  
gdzie klacz, znajdziesz i ogiera.  
Policz okna małe, duże  
I odejmij te na górze. (■<sup>2</sup>)*





*Odwróć się przez prawe ramię  
I posłuchaj to bajanie:  
Stara pompa w środku stoi,  
Ludzi, konie, wszystkich poi.*

*Robi tak od ponad dwustu lat  
Bez niej zginąłby każdy kwiat.  
Popatrz dalej, tu na wprost  
Ujrzysz otworów całą moc.*

*Długi dom gromadzi tam  
ludzi i żywności kram.  
Zboże, warzywa i siano  
Mieszkańcom folwarku stąd dawano.*

*Na końcu tajemniczy mur,  
Skrywał w sobie warzyw sznur.  
Teraz tam mieszkają strażnicy groźni,  
Kiedy podejdziesz musisz być ostrożny.*

*Policz bacznie, bo to ważne,  
Ile w bramie sztachet jest żelaznych. ( <sup>3</sup> )  
Miń zarośla z lewej strony,  
znajdź latarnie zawieszane.*

*Budynek długi i okazały,  
dawniej świnie w nim mieszkały.  
Teraz gospodarzy mieszkania  
zapraszają wszystkich do pałacu zwiedzania.*

*Kiedy dzielnie zmierzasz tam,  
płaczące drzewa mijasz sam.  
Studnia między nimi się skryła  
i wody tym roślinom użyczyła.*



*Wszystko to otacza jałowców krąg,  
policz je na palcach obu rąk: ( <sup>4</sup> )  
Stań przed pałacem prawdziwym i pięknym,  
jego właściciel był człkiem majętnym.*

*Dbał o mieszkańców Samotworu,  
którzy osiedli wokół dworu.  
Projektantem budynku był architekt znany,  
ten sam, który stworzył brandenburską bramę.*

Jeśli będziesz mądry i oko masz bystre,  
to na prawo od pałacu znajdziesz drzewo jasne, rozłożyste.  
Chociaż bez kory, wcale nie jest chore,  
i drogę do skarbu wskazać Ci skore.

Przytul się plecami z tyłu do drzewa,  
słuchając, jak ono śpiewa.

Zsumuj wszystkie liczby zebrane, ( <sup>1</sup> + <sup>2</sup> + <sup>3</sup> + <sup>4</sup> =  x  =  )  
pomnóż przez ilość platanów.

W kierunku brata zrób tiptopków tyle:  
skarb w wielkiej jamie znajdziesz za chwilę.

**BRAWO! BRAWO!** Jesteś już u celu,  
otwórz skrzynię skarbów, drogi przyjacielu.  
Przybij swą pieczęć lub opisz wrażenia,  
schowaj z powrotem – na kolejnej wyprawie  
**DO ZOBACZENIA!**

### Miejsce na Skarb

**Opracowanie:** Małgorzata Gierak, Irena Karp, Agnieszka Przeździek, Katarzyna Sowińska, Agnieszka Willisowska, Alexander Watin, Dorota Bieniasz; **Konsultacje:** Krzysztof Szustka; **Opiekun Wyprawy:** Aleksander Watin

Wyprawę przygotowało Stowarzyszenie LIDER A4 w ramach projektu **Edukacja bliżej natury – wsparcie oddolnych inicjatyw edukacyjnych na terenie gmin Kobierzyce i Kąty Wrocławskie**. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego **CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA**.

## **Magnicka wyprawa po świecie koni**



Edukacja ekologiczna to jeden z etapów kształcenia, który odgrywa bardzo ważną rolę w nauczaniu dzieci i młodzieży. Od niej zależy, czy młody człowiek będzie uwrażliwiony na piękno przyrody, na zachodzące w niej zjawiska. Od niej zależy także, czy zachęcimy go do wyboru takiego stylu życia, który będzie przyjazny dla środowiska, czy też nie. Pomocą w kształtowaniu świadomości ekologicznej jest tworzenie ścieżek edukacyjnych, czyli zestawu treści i umiejętności o istotnym znaczeniu wychowawczym, których realizacja może odbywać się w ramach nauczanych przedmiotów lub w postaci odrębnych zajęć. Ponadto umożliwiają one prezentację pięknych i ciekawych miejsc, o których często nie mamy nawet pojęcia, mimo że znajdują się w okolicy, w której mieszkamy.

Projekt ten przeznaczony jest dla uczniów przedszkoli i szkół, dla całych rodzin i każdego, kto chciałby dowiedzieć się czegoś o koniach. Celem ogólnym jest zbliżenie uczestnika wyprawy do świata koni i – poprzez poznawanie go, dostrzeganie jego piękna – nabywanie opiekuńczego stosunku do świata zwierząt, kształtowanie mądrego i umiejętnego współżycia człowieka z przyrodą. A także promowanie regionu poprzez ukazywanie ciekawych miejsc.

Jak wiemy, konie towarzyszą człowiekowi od dawien dawna. Niegdyś wykorzystywane jako zwierzęta pociągowe, dziś używane w celach rekreacyjnych i sportowych. Wielu z nas nigdy nie miało do czynienia z tymi pięknymi zwierzętami, tym bardziej nasze dzieci. Dlatego właśnie stworzyliśmy ścieżkę edukacyjną w Ośrodku Jeździeckim „Batanka” w Magnicach, którą nazwaliśmy **Magnicką wyprawą po świecie koni**.

Ośrodek jeździecki „Batanka” przyjął swoją nazwę od najważniejszego jej lokatora, czyli pięknej klaczy o imieniu Batanka. Jak mówi o niej właściciel, pan Łukasz Sidorowicz, jest to „skarogniada piękność stajenna”. Zwana także mokrą włoską, gdyż regularnie „kręci grzywę na wałki”. Jest bardzo towarzyska. Uwielbia bawić się z psami. W wolnym czasie lubi trochę poskakać i potarzać się w piachu ku ucieście właściciela. Lubi też wyjazdy w teren i zabawy padokowe.

Podczas wyprawy zobaczyć można miejsca charakterystyczne dla ośrodka jeździeckiego. Zapoznać się z codziennym życiem konia. Dowiedzieć się, co on je, jak jest zbudowany. Jak go pielęgnować, aby był zdrowy, zadowolony i szczęśliwy. Oprócz stajni, w której mieszkają przepiękne konie, w ośrodku znajduje się ujeżdżalnia, czyli pomieszczenie przeznaczone do nauki jazdy konnej lub ujeżdżania koni. Jest też karuzela, która służy do utrzymania i poprawy sprawności fizycznej koni. Na terenie ośrodka znajdują się też padoki, czyli ogrodzone, piaszczyste albo trawiaste place, przeznaczone do wychowu młodych koni, ćwiczeń z przeszkodami oraz do rekonwalescencji po przebytych chorobach i urazach. Kolejnym ciekawym miejscem jest lonżownik, w którym konie chodzą uwiązane na lonży (linie) w kółko wzdłuż ścian, może służyć on zarówno do nauki jazdy, zajęć rehabilitacyjnych jak i rekreacyjnych.

Wyprawa umożliwi poznanie wszystkich tych miejsc. Dodatkowo przewodnik opowie wiele ciekawostek związanych z końmi. A jeśli ktoś postanowi przejść wyprawę sam, to wiele wiadomości na temat życia i zwyczajów tych zwierząt przeczyta na tablicach informacyjnych.

Każda wyprawa wiąże się z szukaniem skarbu. Tak też jest w przypadku **Magnickiej wyprawy po świecie koni**. Odkryć skarb można, wypełniając wszystkie zadania z karty pracy. Każdy uczestnik otrzymuje taką kartę, w której są zawarte wszelkie wskazówki dotyczące wyprawy.

Dowie się, gdzie ma iść, na co zwracać uwagę i, jeśli będzie uważny, na pewno znajdzie SKARB.

Dodatkowo stajnia oferuje możliwość skorzystania z lekcji nauki jazdy konnej, a także wynajmuje boksy dla koni. Do dyspozycji są: duża ujeżdżalnia, lonżownik, hala (12x30m), karuzela na 4 konie, myjka zewnętrzna, przeszkody, cavaletti, apartament z TV, WC, ciepłą wodą.

**Dane kontaktowe:**

Ośrodek Jeździecki „Batanka”

ul. Św. Józefa 11, Magnice

[www.batanluk.pl](http://www.batanluk.pl)

Właściciel – Łukasz Sidorowicz

Tel. 607-872-158

e-mail: [lukasz.sidorowicz@pwr.wroc.pl](mailto:lukasz.sidorowicz@pwr.wroc.pl)

# Wyprawa Odkrywców „Magnicka wyprawa po świecie koni”

(wersja elektroniczna wyprawy dostępna na stronie [www.ebn-kk.lgd-a4.pl](http://www.ebn-kk.lgd-a4.pl))

## Gdzie to jest?

Magnice – niewielka miejscowość leżąca na południe od Wrocławia, w gminie Kobierzyce, na Dolnym Śląsku. Oddalona o 16 km od centrum Wrocławia – jadąc samochodem, kieruj się drogą nr 8 w stronę Kudowy. Do Magnic skieruje nas drogowskaz w lewo. Możemy także skorzystać z czterech linii autobusowych komunikacji gminnej firmy SEVIBUS – 862 z wrocławskiego dworca autobusowego przy ul. Suchej, 872, 852 i 892 z pętli na wrocławskich Krzykach. Na wyprawę można się wybrać przez cały rok, w godzinach otwarcia ośrodka. Przebiega ona po terenie Ośrodka Jeździeckiego „Batanka”, który znajduje się na końcu wsi Magnice, za cmentarzem.

## Tematyka:

Podczas wyprawy zapoznasz się z Ośrodkiem Jeździeckim „Batanka” w Magnicach, gdzie dowiesz się wielu ciekawych rzeczy na temat koni i ich życia w stajni, m.in.: jakie są rasy koni, czym się żywią, jak je pielęgnować, jak nazywają się przyrządy służące do jazdy konnej. Zapoznasz się ze specyficznymi nazwami stosowanymi w środowisku konnym.

## Jak szukać skarbu?

Aby zacząć wyprawę, odbierz od Opiekuna Wyprawy kartę pracy. Należy uważnie czytać wskazówki i wykonywać zawarte w nich polecenia. Jeśli będziesz uważny, to na pewno znajdziesz SKARB. Życzymy udanej Wyprawy!

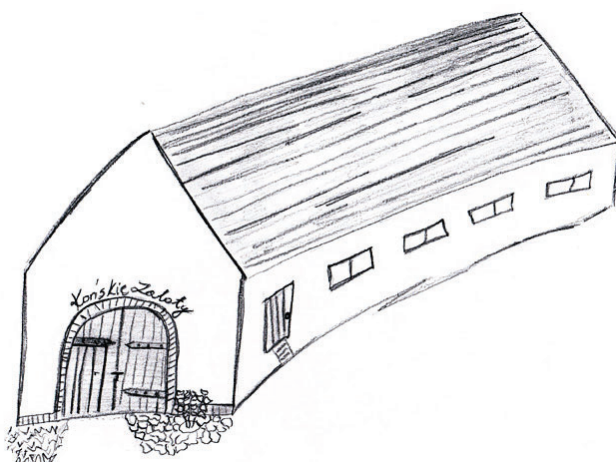
## Czas przejścia:

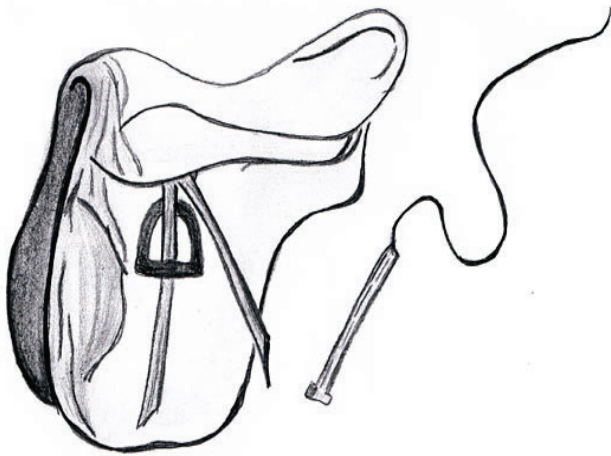
30 minut

*Stań przed furtką 11,  
a przygoda wnet się zacznie.  
Gdy przekroczysz, to skręć w lewo,  
ujrzesz stare, ścięte drzewo.*

*A za drzewem jest już stajnia,  
dla koników przechowalnia.  
Wejdź tam śmiało, spojrzysz w lewo  
to dla jeźdźca, mój kolego,*

*pomieszczenie jest wygodne,  
aby zmienić buty, spodnie.  
Przejdź 5 kroków, popatrz w lewo,  
tu paszarnia jest, kolego.  
Tu mieszają smakołyki,  
aby zdrowe były koniki.*





Spójrz w górę, a ujrysz napis,  
szóstą literę od końca zapisz. ( ■<sup>4</sup> )  
To do skarbu jest wskazówka,  
szukaj dalej, niech pracuje główka.

Naprzeciwko jest siodlarnia,  
która sprzęt jeździecki zgarnia.  
Są tu siodła, ogłowia, baciki,  
z którymi jazda daje wyniki.

Dalej boksy się znajdują,  
w których konie pomieszkują.  
Patrz na boksie drzwiczki.  
Tam odnajdziesz imienne tabliczki.

Każda pierwsza końskiego imienia litera,  
to spadek od żeńskiego rodziciela.  
A poniżej jest jadłospis,  
co koń lubi, o co prosi.

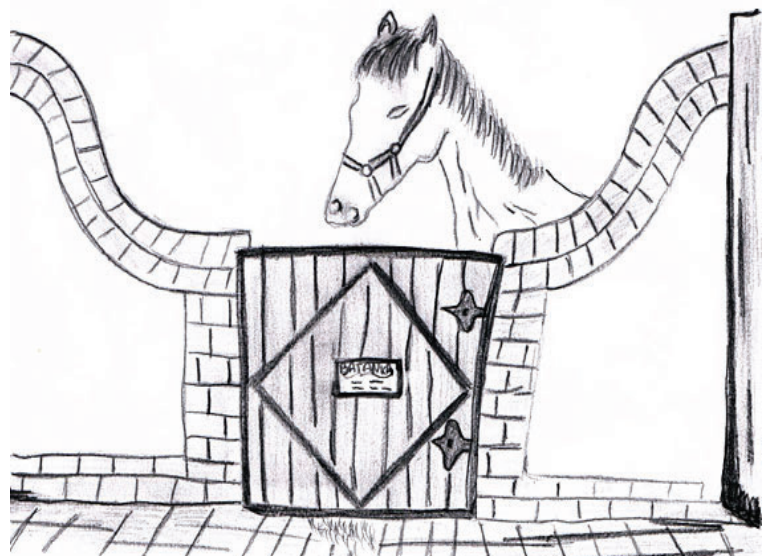
Szukaj boksu po prawej drugiego,  
odczytaj imiona rodziców Batanki, kolego.  
Czwarta litera mamy imienia,  
to następna wskazówka do skarbu znalezienia. ( ■<sup>2</sup> )

W boksie dywan ze słomy leży,  
koń wygodnie na nim poleży.  
Na ścianie w rogu jest poidelko,  
to dla konika wody źródelko.

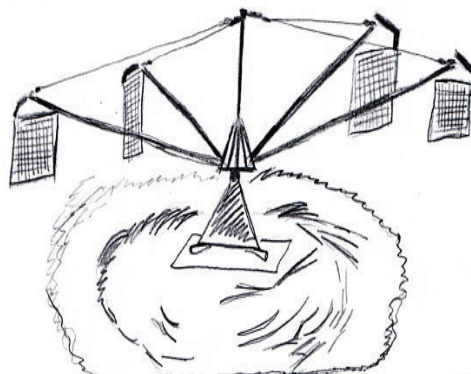
Gdy opuścisz już stajenkę,  
wtedy podnieś lewą rękę,  
a zobaczysz takie чудо,  
które myje końskie udo.

Druga ręka obrażona,  
więc w tę stronę się przekonaj.  
Przejdź za wiatę i skręć w prawo,  
30 kroków wykonaj żwawo.

Karuzela jest przed tobą,  
konie mięśnie tu wyrobią.  
Chodzą długo i wytrwale,  
dlatego nie chorują wcale.



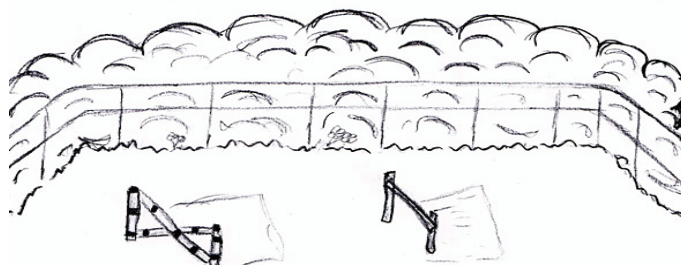
Policz karuzeli ramiona,  
tyle koni mieści ona.  
To pierwsza cyfra do skarbu szukania,  
teraz idź i rób dalsze zadania.



Zawróć i na żółto-zielone słupy się kieruj,  
za nimi w prawo do obory maszeruj.  
Tam jest sianko dla koników na śniadanko,  
oraz słoma do ścielenia, dla koników do leżenia.

Spójrz na prawo, na bal siana,  
w nim piąta litera jest schowana. ( <sup>5</sup> )  
Stojąc na wprost do obory,  
skręć w lewo, bądź skory.

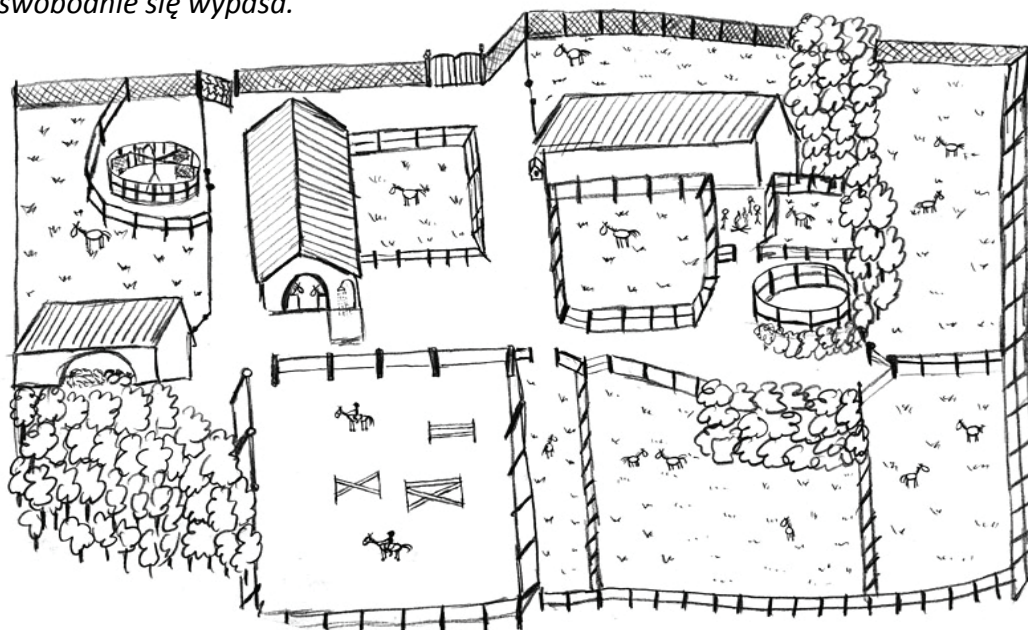
Idź przed siebie słupkową aleją,  
gdzie koniki z jeźdźcami szaleją.  
Na parkurze galopują,  
przez przeszkody przeskakują.



Pokonują koperty, stacionaty, oksery,  
a także trudniejsze dzokery.  
A to wszystko potrzebne po to,  
by w przyszłości zdobyć olimpijskie złoto.

Idź do drewnianego słupka ogrodzenia,  
policz je... bo masz literę do odnalezienia. ( <sup>3</sup> )

A teraz dalej podreptaj wzdłuż płotu,  
tu koń jest puszczany na padoku.  
To takie miejsce, gdzie koń radośnie hasa  
i w ciągu dnia swobodnie się wypasa.



*Idź dalej do słupka zielonego,  
za nim skręć w lewo koleżanko, kolego.  
Tam lonżownik odnajdziesz,  
trenowania początek tu zaczniesz.*

*Szósta litera napisu tego,  
to kolejna wskazówka do skarbu prawie już odkrytego. (■<sup>1</sup>)  
Kiedy podstawy jazdy opanujesz,  
dostaniesz ■<sup>1</sup> ■<sup>2</sup> ■<sup>3</sup> ■<sup>4</sup> ■<sup>5</sup> i sam koniem pokierujesz.*

*Przejdź do domku, który jest z cegieł wykonany,  
tam jest skarb dobrze schowany.  
Użyj cyfry spod karuzeli  
i liczonych słupków w alei.*

*Teraz cyfry te zsumujesz,  
tyle kroków wzdłuż ściany pokonujesz,  
aż swój skarb pod deską odnajdujesz.*

### *Miejsce na Skarb*

**Jeśli nie znalazłeś Skarbu prosimy o zgłoszenie tego do Opiekuna Wyprawy  
lub do Koordynatora Programu! Na innej Wyprawie Skarb na pewno jest!**

**Opracowanie:** Maria Łysakowska, Małgorzata Szima, Ewa Grzelakowska, Beata Niedziółka,  
Elżbieta Czerniawska, Łukasz Sidorowicz, Krzysztof Król; **Konsultacja:** Krzysztof Szustka  
**Opiekun Lokalny Wyprawy:** Łukasz Sidorowicz, Stajnia „Batanka”, kom. 607 872 158, [www.batanluk.pl](http://www.batanluk.pl)

Wyprawę przygotowało Stowarzyszenie LIDER A4 w ramach projektu **Edukacja bliżej natury – wsparcie inicjatyw edukacyjnych na terenie gmin Kobierzyce i Kąty Wrocławskie**. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego **CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA**.

# **Krzyżowicka ścieżka edukacyjna**



Zespół parkowo-pałacowy położony jest na terenie Powiatowego Zespołu Szkół nr 1 w Krzyżowicach. Krzyżowice to wieś położona w północno-zachodniej części gminy Kobierzyce. Początki szkoły w Krzyżowicach to rok 1947, obecnie to ww. PZS nr 1, skupiający różne typy szkół ponadgimnazjalnych.

Wieś Krzyżowice stanowi ewenement w gminie Kobierzyce – jest jedną z najbardziej zalesionych wsi na tym terenie ze względu na obecność zespołu parkowo-pałacowego i przyległych lasów grądowych i łągowych.

Szkoła w Krzyżowicach od lat prowadzi edukację przyrodniczo-ekologiczną, nie tylko w formie zajęć obowiązkowych w szkołach o profilu rolniczo-hodowlanym, ale także w postaci zajęć dodatkowych i realizowanych projektów, mających na celu propagowanie walorów okolicy oraz wspólne działania społeczności szkolnej i lokalnej. Działaniom tym sprzyja bogata baza wyjściowa szkoły – zespół parkowo-pałacowy, pola uprawne, szkolna stadnina koni.

Zespół parkowo-pałacowy i przyległe tereny stanowią znakomitą bazę wyjściową do zorganizowania ścieżki edukacyjnej prezentującej walory przyrodnicze regionu.

Ścieżka umożliwi prowadzenie lekcji i wycieczek dla dzieci i młodzieży z przedszkoli i szkół, podniesie świadomość ekologiczną mieszkańców oraz atrakcyjność turystyczną regionu, a w procesie jej tworzenia pozwoli na zaangażowanie społeczności szkolnej i lokalnej oraz realizację strategii równościowej.

Walory przyrodniczo-poznawcze ścieżki edukacyjnej w Krzyżowicach są możliwe do wykorzystania już w chwili obecnej. Można zwiedzać zespół parkowo-pałacowy samodzielnie lub z pomocą „przewodnika”, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu w sekretariacie szkoły. Trasa ścieżki jest dokładnie opisana, dostępna jest również prowizoryczna mapa.

Pomysłem na rozwijanie tej inicjatywy jest wykonanie i osadzenie elementów konstrukcyjnych ścieżki edukacyjnej na terenie zespołu parkowo-pałacowego w Krzyżowicach. Program tego przedsięwzięcia obejmowałby następujące czynności:

- 1 – wykonanie tablic merytorycznych z opisem przystanków,
- 2 – wykonanie stojaków na tablice o stałej konstrukcji,
- 3 – umieszczenie tablic w stojakach,
- 4 – umocowanie wykonanych stojaków w podłożu,
- 5 – projekt i wydruk publikacji i oferty związanej ze ścieżką.

Wykonanie elementów konstrukcyjnych oraz prace przy ich mocowaniu byłyby powierzone profesjonalnej firmie; jednak w realizację projektu byłiby zaangażowani członkowie grupy projektowej, uczniowie i nauczyciele PZS nr 1 w Krzyżowicach, Stowarzyszenie Miłośników Krzyżowic, lokalna społeczność wiejska.

# Scenariusze zajęć

## 1. PAŁAC W KRZYŻOWICACH

Krzyżowicki pałac jest przykładem architektury rezydencjonalnej z końca XIX wieku. Jest to budowla na planie podkowy, posiada neobarokowy korpus i barokowe skrzydła. Szczególną uwagę zwraca neogotycka kwadratowa wieża w środkowej części pałacu – posiada charakterystyczne dla średniowiecznych budowli obronnych regularne występy, służące do ochrony łuczniczków. Wejście na wieżę pozwalało obserwować okolicę – przy dobrej pogodzie widać było stąd Wrocław, Masyw Ślęży, a nawet partie Sudetów. Obecnie wieża jest niedostępna z uwagi na zły stan techniczny schodów. Warto również wejść do środka pałacu. Uwagę zwraca klatka schodowa z marmurowymi schodami i marmurowym posągami lwa z rogami obfitości; na półpiętrze znajduje się duże okno z elementami witrażowymi. Korytarz na dole oraz pokój w stylu holenderskim (obecnie pokój nauczycielski) zdobią XIX-wieczne ceramiczne płytki. Przedstawiają one wiejskie i morskie pejzaże, zwierzęta, rośliny, sceny rodzajowe, nawiązują do XVII-wiecznego malarstwa holenderskiego. Ciekawostką jest to, że płytki są niepowtarzalne – każda przedstawia inną scenę, różnice niejednokrotnie dotyczą drobnych detali. W obecnym sekretariacie i gabinecie dyrektora zachowała się stylowa XIX-wieczna dębowa boazeria, meble oraz sufitowa sztukateria. Neobarokowa sztukateria, ściany o neobarokowych podziałach zachowały się w pokoju nauczycielskim, w salach lekcyjnych na pierwszym piętrze, w których znajdują się też dwa holenderskie piece kaflowe – klasycystyczny z końca XVIII wieku i secesyjny z około 1900 roku.

### Cele:

**Przystanek pierwszy** ma za zadanie przedstawienie uczestnikom wycieczki podstaw, na jakich zostało uformowane założenie dworskie z XVIII wieku; przedstawiona szata roślinna, charakter zbiorowisk roślinnych ma bowiem związek z pałacem, jego powstaniem i historią. Ponadto pozwala traktować wytyczoną ścieżkę jako założenie integracyjne i wielotematyczne – tematyka obejmuje również zagadnienia z dziedziny historii, architektury i sztuki Dolnego Śląska.

Proponowane zagadnienia do realizacji na przystanku pierwszym ścieżki dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym:

- „Kto odnajdzie na ścianie dwa identyczne kafelki?”
- „Poszukujemy posągu lwa”
- „Co możemy znaleźć w rogu obfitości?”

## 2. PARK ZABYTKOWY – OKAZY DRZEW – „ŚWIADKÓW HISTORII”

Wychodzimy na dziedziniec; tuż przy oknach pokoju nauczycielskiego rośnie cyprysik Lawsonia (*Chamecyparis lawsoniana Parl.*) i jałowiec pośredni (*Juniperus x media Van Melle*); idąc dalej w kierunku północnym mijamy po drodze willę pałacową z lat 1891–1895 – budynek nawiązujący do renesansu, baroku, rokoka i neoklasycyzmu, dawną krytą ujeżdżalnię (obecnie sala gimnastyczna), budynki gospodarcze (obecnie internat), oficyny pałacowe. Jeszcze w okresie międzywojennym pałac był otoczony ze wszystkich stron

zielenią, od południa i zachodu regularnym ogrodem strzyżonym, od wschodu parkiem, a od północy kępami drzew. Do dziś zachowało się z pierwotnego założenia bardzo niewiele – resztki grabowych szpalerów, aleja lipowa oraz układ ścieżek; liczne są egzemplarze wiekowych drzew – głównie lip i dębów szypułkowych. W latach 80. i 90. minionego stulecia teren zespołu parkowo-pałacowego obsadzono nowymi gatunkami drzew i krzewów.

Na trawniku przed willą i internatem mamy okazy drzew iglastych – sosny czarnej, sosny wejmutki, sosny kalifornijskiej (*Pinus radiata* D. Don), jodły koreańskiej (*Bies koreana* E. H.), świerka pospolitego (*Picea bies* L.) i kłującego (*P. pungens* Engelm.). Tuż przy skwerze rośnie jarzab szwedzki (*Sorbus intermedia* Pers.) i lipa drobnolistna. Dalej mamy drzewa liściaste – klon jawor (*Acer pseudoplatanus* L.), grochodrzew akacjowy, jesion wyniosły, sumak octowiec (*Rus. typhina* L.), wierzba biała odmiany płaczącej (*Salix alba* L. „*Tristis*”). Zawracamy na ścieżce w kierunku południowym, kierujemy się z powrotem w stronę pałacu, po prawej mijamy boczne skrzydło pałacu. Na trawniku przy płocie można obserwować kolejne okazy drzew – klon zwyczajny, modrzew europejski, grab zwyczajny, platan klonolistny, wiąz pospolity, żywotnik zachodni, miłorząb dwuklapowy, glediczia trójcieniowa, bożodrzew gruczołkowaty. Większość drzew to okazy bardzo sędziwe. Zawracamy na północ, po lewej stronie rosną dwa ogromne okazy egzotycznego drzewa – kłęka kanadyjskiego. Przy pałacu skręcamy w lewo; po prawej stronie widzimy renesansowy ogród – efekt współpracy i wymiany polsko-francuskiej młodzieży, założony w roku 2004. Są to nasadzenia bukszpanu, róż pnących i cisów. Idąc dalej mijamy wieżę pałacową – miejsce bytowania sokoła pustułka i licznych nietoperzy, obok widzimy krzewy i drzewa – forsycję pośrednią, jaśminowiec wonny, żylistek szorstki, przy ścianie rosną krzewy iglaste – cyprysik Lawsons, tuje, występuje też irga rozkrzewiona. Następnie skręcamy w lewo wchodząc w aleję strzyżonych krzewów – główny gatunek to dereń biały, są też klony i graby w formie krzewiastej. Widzimy kolejne okazy wiekowych drzew – klon zwyczajny, grab zwyczajny, klon jawor, wiąz polny. Kierujemy się w stronę sadu szkolnego, po prawej widać grupę lip, następnie silnie rozrośnięty okaz lilaka oraz grupę cisów pospolitych – miejsce gniazdowania sowy płomykówki; są też dwa egzemplarze surmii zwyczajnej. Przed nami rozciągają się szpalery grabów, które pozwalają obserwować pierwotny układ ścieżek w zespole parkowo-pałacowym. Między drzewami widać pozostałości architektury ogrodowej – fragmenty rzeźb i obelisków. Wychodzimy na szeroką ścieżkę prowadzącą do bramy wjazdowej do ogrodu, idziemy na północ. Po prawej stronie mijamy szpaler lip drobnolistnych – najstarsza o obwodzie pnia 3,2 metra; po lewej widzimy świerki pospolite i srebrne oraz resztki rzeźb ogrodowych. Na trawniku po lewej stronie rośnie szereg gatunków pochodzących z nowych nasadzeń – platan klonolistny, glediczia trójcieniowa, ostrokrzew kolczasty, oliwnik wąskolistny. Po lewej stronie za wierzbą płaczącą widać aleję lipową. Okazy drzew są sędziwe – obwód pnia około 3-4 metrów. Atrakcją tej części parku są licznie gniazdujące sowy płomykówki. Szpaler lip ciągnie się przez około 1 km w stronę Gniechowic. Na trawniku przed internatem, po prawej widzimy trzy wiekowe lipy drobnolistne o obwodzie pnia od 2 do 3,5 metra, obok rośnie też okazały dąb szypułkowy, przy płocie rosną duże kasztanowce zwyczajne. Idąc dalej w stronę internatu znajdziemy jodłę jednobarwną, zobaczymy też okazy kwitnącego bluszczu pospolitego wspinającego się po okazałych jesionach. Dużą atrakcją parku są liczne gatunki wiosennych kwiatów. Znajdziemy tu śnieżyczkę przebiśnieg, śnieżycę wiosenną, ziarnopłon wiosenny, a przede wszystkim fiołka wonnego, który występuje tu masowo, tworząc barwne kobierce, rozsiewające w całym parku zapach, w okresie zimowym można tu obserwować kwitnące okazy ciemiernika.

## **Cele:**

**Przystanek drugi** ścieżki edukacyjnej ma za zadanie zapoznać uczestników wycieczki z oazami dendrologicznymi, a zarazem pozwala obserwować roślinność poszycia parku; przy odrobinie szczęścia można też podglądać życie świata fauny parku.

Proponowane zagadnienia do realizacji na przystanku pierwszym ścieżki dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym:

- „Zbieramy liście drzew liściastych – określamy ich kształt i barwę”
- „Mierzmy obwód pni najstarszych drzew w parku”
- „Czy zobaczymy na wieży sokoła pustułkę, a może spojrzymy w mądre oczy sowy płomykówki?”
- „Czy nadlecą nietoperze?”
- „Poszukujemy oznak nadchodzącej wiosny”
- „Czy w zimie kwitną kwiaty?”

## **3. STAJNIA SZKOLNA**

Opuszczamy park szkolny i kierujemy się w stronę stajni pensjonatowej. Powiatowy Zespół Szkół Nr 1 w Krzyżowicach posiada własną stajnię, stanowiącą bazę kształcenia praktycznego. Stajnia pensjonatowa jest wynajmowana dla prywatnych właścicieli koni. Przy zastosowaniu zasad bezpieczeństwa i postępowania ze zwierzętami jest możliwe zwiedzanie obiektu pod opieką „przewodnika”. W stajni utrzymywane są konie różnych ras: małopolskie, wielkopolskie, polskie konie szlachetne półkrwi, koniki polskie, wielką atrakcją jest klacz rasy perszeron. W pomieszczeniu przystajennym jest również osioł, owce oraz krowy i cielęta.

## **Cele:**

**Przystanek trzeci** ścieżki edukacyjnej ma za zadanie zapoznać uczestników wycieczki z najważniejszymi gatunkami i rasami zwierząt gospodarskich, co stanowi niezwykłą okazję w regionie z tak słabo rozwiniętą produkcją zwierzęcą. Istnieje też szansa nawiązania pozytywnej relacji ze zwierzęciem i nauka szacunku dla naszych „braci mniejszych”.

Proponowane zagadnienia do realizacji na przystanku pierwszym ścieżki dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym:

- „Zwierzęta w zagrodzie i nie tylko – poznajemy zwierzęta gospodarskie”.
- „Konie i koniki”.
- „Skąd bierze się mleko?”

Istnieje również możliwość przejażdżek konnych dla dzieci po wcześniejszym uzgodnieniu.

## **4. „WYSPA” – LAS ŁĘGOWY I RAJ DLA ODKRYWCÓW**

Opuszczamy stajnię i kierujemy się na wprost w stronę tzw. „wyspy”. Widzimy budynek Centrum Kształcenia Młodzieży „Pod Bocianim Gniazdem”, wyremontowany przy wsparciu Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej. Obok budynku, na uschniętym dębie, znajduje się gniazdo bociana białego. Za budynkiem znajduje się staw z centralnie położoną wyspą oraz półwyspem, gdzie zachowały się ruiny średniowiecznego założenia dworskiego z 1346 roku. Teren wyspy i okolic stawu jest porośnięty drzewostanem typu łągowego – są to liczne okazy

olszy czarnej, klony zwyczajne, klony jawory, jesiony, w poszyciu występują siewki młodych drzew oraz leszczyna pospolita. W runie na szczególną uwagę zasługuje śnieżyczka przebiśnieg rosnąca na wyspie. Inne rośliny to: jaskier rozłogowy, knieć błotna, pałka szerokolistna, tojeść rozestana, ziarnopłon wiosenny, złoć żółta, miodunka ćma, fiołek wonny, zawilec gajowy, pnącza – bluszcz pospolity i chmiel zwyczajny, obserwować też można pasożyta – kaniankę. Częste są też gatunki ruderalne, szczególnie na granicy wyspy z częścią gospodarczą szkoły – przykład ekotopu – granicy dwóch siedlisk, leśnego i otwartego. Są to: pokrzywa zwyczajna, przytulia czepna. Idąc dalej, dochodzimy na półwysp z ruinami grodu. Zachowały się kamienno-ceglane sklepienia, zasypana przybudówka, zniszczone schodki, ruiny wieży. Obok na wzgórku rosną duże lipy, widać też pnie drzew, które w momencie ścięcia miały około 200 lat.

#### **Cele:**

**Przystanek czwarty** ścieżki dydaktycznej ma za zadanie zapoznać uczestników z charakterystyką zbiorowiska łąkowego; daje też szeroką możliwość poznania najpospolitszych wiosennych kwiatów, rozwija chęć odkrywania nowych miejsc.

Proponowane zagadnienia do realizacji na przystanku pierwszym ścieżki dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym:

- „Obserwujemy bociana białego – gatunek od wieków towarzyszący człowiekowi”
- „Kto znajdzie najwięcej okazów wiosennych kwiatów?”
- „Odkrywamy ruiny XIII-wiecznego grodu”.

## **5. ŁĄKA – PRZYKŁAD AGROCENOZY I „PLAC ZABAW”**

Widoczna za wyspą łąka jest użytkowana przez Powiatowy Zespół Szkół nr 1 w Krzyżowicach. Częściowo jest to obszar użytkowany tylko kośnie, część terenu jest wykorzystywana jako pastwisko dla koni. Obszar ten jest przykładem agrocenozy, gdzie na charakter tego zbiorowiska miał i ma wpływ człowiek. Z punktu widzenia agrotechniki jest to założenie stare – ma około 15 lat, ze względu na koszty jest nawożona w stopniu minimalnym. Stan ten daje szansę na ekspansję coraz to nowych gatunków roślin łąkowych. Skład botaniczny runi łąkowej najlepiej obserwować w maju lub w czerwcu, kiedy większość roślin osiąga pełnię rozwoju. Z traw występują na łące: kupkówka pospolita, wiechlina łąkowa, życica trwała, życica wielokwiatowa, kostrzewa łąkowa, stokłosa miękka, wyczyniec łąkowy; inne rośliny łąkowe – lucerna siewna, koniczyna biała, koniczyna czerwona, mniszek pospolity, babka lancetowata, babka zwyczajna, złocień właściwy, stokrotka pospolita, bodziszek łąkowy, jaskier ostry, pięciornik gęsi, bluszcz kurdybanek, żywokost lekarski. Na obrzeżach łąki pojawiają się gatunki synantropijne – pokrzywa zwyczajna, jasnota purpurowa, wiechlina roczna. Przechadzając się po łące, widzimy aleję kasztanowcowi, rośnie tam szpaler kasztanowców zwyczajnych (są to już stare drzewa), część z nich występuje w postaci szczątkowej, po niektórych zostały tylko spróchniałe pnie; wszystkie zaatakowane są przez szrotówka kasztanowcowiaczka. Na wielu drzewach można obserwować żagiew łuskowatą – jadalny grzyb o interesującym kształcie i dużych rozmiarach.

## **Cele:**

**Przystanek piąty** pozwala uczestnikom wycieczki nie tylko zapoznać się z łąką z naukowego punktu widzenia. Jest to doskonałe miejsce na odpoczynek, relaks, kontakt z naturą. Istnieje możliwość zorganizowania licznych zabaw plenerowych dla dzieci, zakończenie wycieczki i zorganizowanie ogniska.

Proponowane zagadnienia do realizacji na przystanku pierwszym ścieżki dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym:

- „Poznajemy drzewa i ich szkodniki” – obserwacja szrotówka kasztanowcowiaczka
- „Poznajemy rośliny łąkowe”
- „Zbieramy kasztany”

## **Dane kontaktowe**

Powiatowy Zespół Szkół nr 1 w Krzyżowicach

ul. Główna 2

55-040 Kobierzyce

tel/fax (071) 311 84 79

e-mail: [pzs@pzs-krzyzowice.wroc.pl](mailto:pzs@pzs-krzyzowice.wroc.pl)

[www.pzs-krzyzowice.wroc.pl](http://www.pzs-krzyzowice.wroc.pl)

**Opracowanie:** Joanna Bluma, Grażyna Ciężka, Wojciech Duczek, Małgorzata Respond, Żaneta Witwicka, Magdalena Zyder; **Konsultacja:** Robert Drogoś

Ścieżka przygotowana przez Stowarzyszenie LIDER A4 w ramach projektu **Edukacja bliżej natury – wsparcie oddolnych inicjatyw edukacyjnych na terenie gmin Kobierzyce i Kąty Wrocławskie.**

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego  
**CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA**

**Kobierzycka  
ścieżka zdrowia  
w parku gminnym**



Zaprojektowanie i budowa ścieżki edukacyjno-prozdrowotnej w kobierzyckim parku jest możliwa dzięki projektowi **Edukacja bliżej natury**. Grupa inicjatywna będzie starała się o finansowanie projektu ścieżki w ramach Małych Projektów dzięki Lokalnej Grupie Działania na rzecz zrównoważonego rozwoju gmin Kąty Wrocławskie, Kobierzyce, Święta Katarzyna, Żórawina – LIDER A4 (konkursy na składanie wniosków o przyznanie pomocy w ramach działania 4.1/ 413 „Wdrażanie Lokalnych Strategii Rozwoju” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007-2013).

Ścieżka adresowana będzie głównie do dzieci i młodzieży, ale także do ich rodziców, ludzi dorosłych i seniorów. W połączeniu z bliskim sąsiedztwem szkół, podstawowej i gimnazjum, klubu GKS, GCKIS, przedszkola oraz nowo budowanej hali, idealnie wkomponuje się w istniejącą już bazę, wzbogacając ją o kolejne możliwości organizowania ciekawych zajęć. Ścieżka pełniłaby swoją rolę edukacyjno-prozdrowotną, a w szerszym zamyśle miałyby stać się miejscem spędzania wolnego czasu i spotkań dzieci, młodzieży, dorosłych i całych rodzin, a także zintegrować lokalne instytucje i stowarzyszenia, tj. SONICH, Iskra, Związek emerytów i rencistów, które obecnie zamykają się w swoich ciasnych murach i podwórkach. Wreszcie wszystkie ww. organizacje miałyby miejsce, w którym mogłyby się spotykać i wspólnie działać w ramach szeroko rozumianej aktywizacji społecznej poprzez ruch, rekreację i edukację.

Przy okazji budowy ścieżki mogłyby zostać zrealizowane inne ciekawe pomysły. Wymieńmy tylko kilka z nich:

- boisko do gry w boule,
- wypożyczalnia kijków do *nordic walking*,
- wypożyczalnia rowerów,
- stworzenie mapy do biegów na orientację,
- organizacja zawodów w biegach na orientację (pozostałością tego projektu byłaby mapa w formie papierowej i elektronicznej do druku),
- stoliki do szachów.

Doskonała lokalizacja parku przylegającego do terenów urzędu gminy, bliskość szkół, klubu sportowego, organizacji pozarządowych, stanowi doskonałą lokalizację dla naszego projektu ścieżki zdrowia. O walorach przyrodniczych i ich atrakcyjności nie należy przekonywać nikogo, kto choć raz był w parku; staw, strumienie, rowy, piękna aleja drzew, zadbane teren wokół budynków urzędu gminy – są wartością samą w sobie.

### **Założenia organizacyjne**

Przeprowadzenie projektu: trasa ścieżki zostanie dokładnie wytyczona i opisana, tak aby zawierała cenne wartościowe informacje, nie tylko dla dzieci i młodzieży, ale wszystkich korzystających z parku. Nauczyciele wraz z młodzieżą zaprojektują tablicę powitalno-informacyjną ze szkicem sytuacyjnym, a także mniejsze tabliczki opisujące osobliwości przyrody. Młodzież wraz z dorosłymi będzie brała aktywny udział w tworzeniu i oznaczeniu trasy, ze szczególnym uwzględnieniem równościowego podejścia do wykonywanych zadań, angażując także osoby niepełnosprawne. Potrzebna jest zgoda i akceptacja właściciela terenu, o którym mowa. Po wstępnej analizie dostarczone zostaną zdjęcia i proponowany przebieg, a także lokalizacja konkretnych przyrządów do ćwiczeń wraz z miejscem na odpoczynek i koszykami na śmieci.

Aby cała akcja powiodła się, potrzebne jest wykonanie: bramy powitalnej, 3 tablic informacyjnych dużych i 10 małych, 5 koszy na śmieci, 4 ławek, 2 stołów oraz montaż przyrządów do ścieżki zdrowia i budowa paleniska. Wszystkie ciężkie prace montażowe wykona firma, która przygotuje także wszystkie potrzebne elementy, natomiast drobne prace wykona młodzież przy asyście dorosłych. Przeglądając oferty na rynku zdecydowaliśmy się na dwie firmy: lokalna firma FIOR, działająca w Kobierzycach, co jest dodatkowym atutem wspierania lokalnych wytwórców, druga to MENTOR. Zdecydowaliśmy się na urządzenia drewniane, tak aby harmonizowały z naturalnym otoczeniem i stanowiły z nim integralną całość.

Sprawdzeniem dla naszej koncepcji będzie korzystanie ze ścieżki przez ww. zainteresowanych, ale także tworzenie wokół tego miejsca innych ciekawych obiektów, mających na celu podobne zadania, tak aby miejsce to żyło, ewoluowało wraz z mieszkańcami. Godnym uwagi pomysłem jest umieszczenie pustych skrzynek z ołówkiem, kartką papieru i zapytaniem, propozycją, co byś chciał, aby powstało w tym miejscu? Rezultaty mogą być bardzo ciekawe i inspirujące dla nowych zadań czy pomysłów. Społeczność lokalna, gdy dać jej głos, może poczuć się współtwórcą współodpowiedzialnym za los tego miejsca, a co za tym idzie gospodarzem. Akty wandalizmu są wówczas mniejsze.

### **Propozycja tematyki zajęć terenowych na ścieżce edukacyjnej w parku w Kobierzycach**

- „Co w trawie piszczy?”
- „Staw – środowisko życia roślin i zwierząt”
- „Park - zbiorowisko roślin i zwierząt”

Scenariusze zajęć, które odbywać się będą na ścieżce edukacyjnej, będą zróżnicowane, ponieważ będą uwzględniać porę roku, w której będą przeprowadzane oraz wiek uczestników.

1. W fazie wstępnej będzie przeprowadzona krótka zabawa integracyjna oraz podział uczestników na grupy, tak aby w każdej grupie były zarówno dziewczęta, jak i chłopcy. Każda grupa powinna współpracować w celu uzupełnienia KARTY PRACY GRUPY; każda grupa dostanie zadanie polegające na pracy z mapą ścieżki – wędrówka według podanej trasy lub zaznaczanie na mapie obiektów opisanych w Karcie Pracy.

2. W fazie podsumowującej każda grupa będzie miała wykonać zadanie twórcze typu: zaprojektuj klomb w parku, ułóż wiersz o łące, zaproponuj zagospodarowanie terenu wokół stawu; sprawdzenie wiadomości i umiejętności zdobytych na zajęciach odbywać się będzie w formie Quizu „To już wiem”.

„Sposób traktowania przyrody – zdaniem J. Frątczaka – zależy od tego, kim jesteśmy, jaka jest nasza świadomość, jakie są nasze wartości. W dzisiejszych czasach budzi się na nowo poczucie szacunku i miłości do przyrody. Oznacza to postawę szacunku wobec nas samych. Traktując przyrodę i cały świat z szacunkiem, siebie też traktujemy z szacunkiem”. Nawyki ekologiczne należy kształtować już od wczesnego dzieciństwa, dlatego też wprowadzenie edukacji ekologicznej w szerszym zakresie powinno mieć miejsce już na poziomie wychowania przedszkolnego. Droga do tego prowadzi między innymi poprzez ścieżki przyrodnicze. Ścieżka edukacyjna w parku w Kobierzycach powinna zawierać opis najczęściej występujących gatunków drzew, a także opis ekosystemu stawu i łąki.

# Kalendarz działań

## JESIEŃ

### 1. Wycieczki do parku w Kobierzycach:

- obserwacja przyrody; rozwijanie u dzieci wiedzy na temat znaczenia lasu dla ludzi i zwierząt (źródło świeżego powietrza, niwelacja zanieczyszczeń, naturalne środowisko zwierząt dziko żyjących, źródło pokarmu dla zwierząt i ludzi):
- poznawanie różnorodności szaty roślinnej lasu (drzewa iglaste, liściaste, krzewy, pnącza, paprocie, mchy, runo leśne),
- poznawanie różnic w budowie niektórych drzew (faktura kory, kształt liści, kolor, zapach),
- obserwacja i poznawanie niektórych zwierząt leśnych,
- poznanie wrogów lasu (np. gąsienice),
- poznanie obrońców lasu (np. ptaki, owady),
- poznanie czyścicieli lasu (np. działania mrówek, owad grabarz i żuk gnojowy),
- obserwacja zmian zachodzących w wyglądzie szaty roślinnej lasu,
- zbieranie owoców, nasion drzew i krzewów oraz suszenie ich na karmę dla ptaków (nasiona słonecznika, dyni, pestki owoców, jarzębina, nasiona klonu),
- wyrażanie swoich spostrzeżeń i uczuć w kontakcie z przyrodą w formie werbalnej i niewerbalnej (np. plastycznej, ruchowej),
- uczenie dzieci kulturalnego zachowania w lesie (przestrzegać ciszy, aby nie zakłócać życia zwierząt, nie zrywać niepotrzebnie roślin i gałązek, nie zaśmiecać lasu),
- wzbogacanie kącika przyrody o eksponaty leśne, takie jak np.: szyszki, żołądźce, kawałki kory, grzyby,
- uczenie dzieci opiekuńczego stosunku do zwierząt (dokarmianie ptaków w okresie zimowym),
- poznawanie ptaków odlatujących na zimę, tj.: wilga, kukułka, jaskółka, słowik, szpak, bocian
- rozmowa nt. przygotowania zwierząt do zimy (zmiana futra, upierzenia, zapadanie w sen zimowy, gromadzenie pożywienia).

## ZIMA

### 1. Pogadanka pt. „Tropy naszych przyjaciół”:

- oglądanie plansz przedstawiających tropy lisa, wilka, wiewiórki, zająca.

### 2. Wycieczka do lasu:

- obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie zimą,45
- szukanie tropów zwierząt,
- stałe dokarmianie ptaków zimą z wykorzystaniem szkolnych karmników.

### 3. Wykonanie plakatów „ Pomagamy ptakom”

4. Prowadzenie obserwacji gatunków ptaków przylatujących do karmników, ich zachowanie i odżywianie, poznanie wyglądu, nazw ptaków: sikorka, czyżyk, wróbel, gawron, wrona.

## WIOSNA

### 1. Obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie wiosną

- obserwowanie wzrostu roślin – kiełkowania, pojawiania się pąków, kwitnienia,
- obserwowanie przylotów ptaków, poznawanie ptaków powracających do nas wiosną (utrwalenie wiadomości),
- rozróżnianie i nazywanie drzew liściastych i iglastych (utrwalenie wiadomości),
- obserwacja leśnego mrowiska,
- zapoznanie się z głosami niektórych ptaków i płazów (wykorzystanie płyty CD).

### 2. Zabawa dydaktyczna „Kto mieszka w lesie?” – utrwalenie nazw zwierząt leśnych.

### 3. Pogadanka na temat „Jakie są domy zwierząt”:

- poznanie sposobów, w jaki zwierzęta budują swoje domy, np.: ptasie gniazdo, gniazdo os, mrowisko (oglądanie ilustracji).

### 4. Zatrzymanie się przy jednym z wielu stawów:

- przeprowadzenie w grupach obserwacji oraz doświadczeń przyrodniczych z wodą: oglądanie jej, określenie zabarwienia, czystości, przeźroczystości i zapachu, obserwacja wody przez lupę, filtrowanie wody z wykorzystaniem bibuły. Wypowiedzi dzieci na temat dokonanych obserwacji,
- obserwowanie roślin rosnących nad stawem i w stawie oraz nazywanie ich: grzybień biały, grąźel, rzęsa wodna, trzcina, tatarak, pałka wodna, strzałka wodna, trawy, mchy. Zwrócenie uwagi dzieci na związek różnorodności roślin z czystością wody w stawach.

### 5. Pokaz roślin chronionych: kwiatów (przyłuszczka, wilczomlec, oset górski).

### 6. Konkurs pt. „Znajdź odpowiednie drzewo”:

- najwyższe,
- najgrubsze,
- z największą ilością konarów,
- ścięte z największą liczbą stoi.

### 7. Ekozabawa pt. „Autograf drzewa”.

Przykładanie kartek do kory drzewa i odrysowanie jej faktury.

### 8. Zbieranie do woreczków „darów lasu” z uwzględnieniem określonych cech:

- znajdź coś, co pachnie,
- znajdź coś, co mokre,
- znajdź coś, co gładkie,
- znajdź coś, co szorstkie.

## Bliżej natury

Położenie szkół, przedszkola w pobliżu parku, łąk oraz stawu w obrębie parku urzędu gminy daje wiele możliwości realizacji programu ekologicznego, realizującego m.in. ścieżki edukacyjne – ekologiczną i regionalną. Warunki te pozwalają na obserwację, badania i ocenę ekosystemu lądowego i wodnego. Wyszliśmy z założenia, że poznając przyrodę w sposób bezpośredni, aktywny i uczestniczący, dzieci lepiej rozumieją podstawowe prawa nią rządzące, poznają współzależności występujące w przyrodzie, dostrzegają czynniki sprzyjające i zagrażające rozwojowi przyrody.

Podczas pracy nad projektem uczniowie będą brać udział w ścieżkach edukacyjnych – ekologicznej, regionalnej, prozdrowotnej, czytelniczej i medialnej. Treści zawarte w projekcie są zgodne z treściami ścieżek edukacyjnych, zawartymi w Podstawie programowej. Skupione są one wokół następujących zagadnień: WODA, POWIETRZE, GLEBA, ROŚLINY i ZWIERZĘTA, „JESTEM CZĘŚCIĄ PRZYRODY, CZUJĘ SIĘ ZA NIĄ ODPOWIEDZIALNY”. Poszczególne zagadnienia będą realizowane na lekcjach przyrody i zajęciach pozalekcyjnych w dowolnej kolejności i modyfikowane przez nauczyciela.

Treści nauczania są ułożone w sposób spiralny, co oznacza, że będą się one powtarzać kilkakrotnie w kolejnych grupach, na różnych poziomach nauczania, umożliwiając dziecku poszerzenie, pogłębienie wiadomości i umiejętności zgodnie ze wzrastającymi możliwościami intelektualno-percepcyjnymi. Dobierane są w taki sposób, aby były ciekawe, pobudzały do myślenia, poszukiwania, a przede wszystkim działania. Poziom trudności treści programowych jest na miarę wieku dzieci, łącząc teorię z praktyką dotyczą najbliższego środowiska, a więc domu, podwórka, szkoły, dzielnicy, gminy i okolic. Na poszczególnych poziomach nauczania projekt będzie się różnił stopniem trudności, objętością zagadnień i zakresem osiągniętych umiejętności.

Realizacja tego projektu to nie tylko sposób na zdrowe środowisko, ale także na zintegrowanie życia rodzinnego, atrakcyjne spędzanie czasu wolnego, ale głównie ukształtowanie poczucia własnej wartości i własnych możliwości. Nadrzędnym celem projektu jest kształtowanie mądrego i umiejętnego współżycia z przyrodą, rozwijanie poczucia troski i odpowiedzialności za obecną i przyszłą jakość życia na ziemi, a także nabycie przekonania, że woda i powietrze są czynnikami niezbędnymi dla życia ziemi. Uświadomienie dzieciom, że konieczność ochrony środowiska jest dla dobra ludzkości. Nauka ekologicznego życia we własnym środowisku. TROSKA O PRZYRODĘ JEST TROSKĄ O NAS SAMYCH. Aktywne obcowanie z przyrodą poprzez zabawy, spacer, wycieczki, obserwacje, doświadczenia i działania w środowisku.

### **CZEGO PROJEKT DOTYCZY?**

**WODA** to: aktywne spędzanie czasu nad wodą, promowanie zdrowego wypoczynku, troska o czystość terenu rekreacyjnego. Jak można wypoczywać nad wodą?

**POWIETRZE**: nabycie przeświadczenia, że powietrze jest wszechobecne i niezbędne do życia, powietrze wokół nas – tlen, zanieczyszczenia powietrza – dymy z kominów, spaliny, kurz, pył, wypalanie traw.

**GLEBA:** poznanie własności piasku, gliny, ziemi ogrodowej, mułu. Dzieci dowiedzą się, jaka gleba potrzebna jest do wzrostu roślin.

**ROŚLINY I ZWIERZĘTA:** poznanie gatunków i grup roślin występujących na naszym terenie, jak je chronić, jakie zależności zachodzą między człowiekiem a światem zwierząt i roślin.

**JESTEM CZĘŚCIĄ PRZYRODY, CZUJĘ SIĘ ZA NIĄ ODPOWIEDZIALNY** – aktywny wypoczynek, ruch na świeżym powietrzu, promowanie aktywnego stylu życia oraz dostrzeganie związku między aktywnym wypoczynkiem a zdrowiem.

Treści, jakie mogą zostać poruszone: czy z hałasem da się żyć? czy należy walczyć? jak żyć ekologicznie we własnym domu?

Efektem finalnym programu jest wzrost świadomości dzieci w ww. obszarach, a także prace poczynione na rzecz ochrony środowiska w najbliższym otoczeniu szkoły, domu. W zależności od wieku dzieci mogą powstać prace, zdjęcia, film, sztuka teatralna, prace manualne, które mogą stanowić start do dużej wystawy czy konkursu z nagrodami.

## Ścieżka zdrowia jako forma rekreacji

Organizacja czasu wolnego tak, aby był on spożytkowany w sposób sensowny i korzystny jest sprawą bardzo istotną. Niewątpliwie umiejętność pożytecznego zagospodarowania wolnych godzin jest sztuką trudną, sztuką, której trzeba się uczyć przez całe życie. Czynna rekreacja jest niezbędna na obecnym etapie rozwoju cywilizacji.

Aktywny wypoczynek i rekreacja stwarza olbrzymie pole swobodnej, nieskrępowanej, a równocześnie dającej ważne korzyści zdrowotne, działalności w ramach czasu wolnego. Lecz podobnie jak w innych sferach, tak i w działalności rekreacyjnej ważne jest to, by organizując aktywny wypoczynek, skłaniając doń czy nawet narzucając odpowiednie formy, czynić to tak dyskretnie, aby ludzie mieli świadomość i byli przekonani, iż ich działalność jest dobrowolna, przez nikogo nie sterowana.

Każdy niemal człowiek ma swoje, indywidualne upodobania w zakresie sposobu spędzania wolnego czasu i każdego też obowiązują na co dzień określone rygory i dyscyplina wynikająca z obowiązków domowych, zawodowych itp. Czas wolny powinno poświęcać się na takie zajęcia, w których nie będzie się odczuwać obciążeń psychicznych towarzyszących zwykle obowiązkom i w których znikome będą schematy ograniczające swobodę.

Poszukiwanie różnorodnych form aktywnego wypoczynku, który skutecznie przeciwdziałałby postępującej immobilności fizycznej ludzi jest tendencją ogólnoswiatową. Rzecz to całkiem zrozumiała, bo skoro człowiek codziennie pracuje, uczy się, podlega czynnikom powodującym zmęczenie, musi więc codziennie wypoczywać i to w sposób, który gwarantuje szybką regenerację sił i dobre samopoczucie.

## Ścieżka biegowa

jest to trasa długości 2000–3000 m, wytyczona na zalesionym, stosunkowo płaskim terenie i podzielona na kilka odcinków. Trasę pokonuje się na przemian marszem i biegiem, stopniowo – w miarę wzrostu sprawności – skracając odcinki marszu i zwiększając odcinki pokonywane biegiem. Zadaniem docelowym jest pokonanie całej trasy biegiem, bez odpoczynku. Po uzyskaniu odpowiedniej wytrzymałości możemy również skrócić czas przebycia trasy. Ćwiczenie na ścieżce biegowej przyczynia się do wzrostu wydolności układu oddechowego i układu krążenia oraz wzrostu ogólnej wytrzymałości organizmu. Niektóre osoby starsze lub odczuwające jakieś dolegliwości powinny jednak skorzystać z konsultacji lekarskiej w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań do uprawiania biegów.

## Ścieżka sprawnościowa

nieco krótsza od poprzedniej (1500–2500m), łączy elementy marszu, biegu, ćwiczeń kształtujących z ćwiczeniami na przyrządach rozstawionych przy trasie. Jest najbardziej wszechstronną, skuteczną i dostępną dla wszystkich form podnoszenia sprawności fizycznej. Wpływa korzystnie na układ oddechowy, krążenia, mięśniowy, kostno- stawowy, a także na kształtowanie poszczególnych cech motorycznych.

Realizacja podstawowych wymagań, jakie stawia się przed sprawnościową ścieżką zdrowia – wszechstronne oddziaływanie na organizm i powszechna dostępność – narzuca konieczność bardzo starannego doboru odpowiednich ćwiczeń. Zestaw ten musi stopniowo uaktywniać wszystkie grupy mięśni. W doborze ćwiczeń należy kierować się przede wszystkim zasadami stopniowania trudności z zachowaniem krzywej natężenia wysiłku oraz użyteczności i dostępności ćwiczeń.

Zasada stopniowania trudności akcentuje konieczność stopniowego dozowania wysiłku. Rozpocząć należy od ćwiczeń prostych i łatwych. Mniej więcej w połowie programu powinny się znaleźć ćwiczenia najbardziej intensywne. Następnie zaś intensywność systematycznie powinna być zwiększana – do końca trasy. Ostatnie zadania ruchowe powinny w niewielkim tylko stopniu absorbować siły ćwiczącego, wywołać dobre samopoczucie i wzmacniać zadowolenie ze spełnionych zadań. Uaktywniając kolejne grupy mięśniowe trzeba zwracać uwagę na to, czy ukształtowanie terenu nie przeszkadza w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń kształtujących wolnych (nie należy np. wykonywać skłonów w przód schodząc z górki). Przy ustaleniu kolejności ćwiczeń i rozstawianiu urządzeń na trasie należy się zastanowić, czy organizm będzie dostatecznie przygotowany do sprawnego wykonania kolejnego zadania ruchowego, wymagającego zwiększonego wysiłku.

Zasada wszechstronności ruchu podkreśla konieczność uwzględniania ćwiczeń angażujących kolejno wszystkie mięśnie (kończyn górnych, kończyn dolnych, szyi, głowy i tułowia) oraz stosowania takich form ruchu, które nie tylko będą kształtować ogólną wydolność i wytrzymałość organizmu, lecz również wszechstronne oddziaływanie na rozwój cech motorycznych oraz wpływać korzystnie na ogólną sprawność fizyczną człowieka. Aby uzyskać wszechstronność i zwiększyć obszerność ruchów w stawach, zaleca się wykonywanie ćwiczeń we wszystkich płaszczyznach i kierunkach ruchu. Teoria wychowania fizycznego rozróżnia trzy

podstawowe płaszczyzny ruchu: czołową, strzałkową, poprzeczną (mówimy także o kombinowanej, będącej połączeniem ruchu odbywającego się w dwóch lub trzech płaszczyznach). Ruch w płaszczyźnie czołowej odbywa się w kierunku w bok (w prawą i lewą stronę), w strzałkowej w przód i w tył, płaszczyzna poprzeczna natomiast przecina oś pionową ciała.

Zasada zmienności natężenia wysiłku wskazuje na konieczność takiego doboru i zestawienia ćwiczeń, aby po zadaniach wymagających dużego zaangażowania i napięcia mięśni następowały ruchy o mniejszym natężeniu, rozluźniające, zaś po ćwiczeniach ożywiających – uspokajające.

Zasada użyteczności i dostępności ćwiczeń zobowiązuje do wyboru ćwiczeń możliwych do wykonania przez wszystkich, a jednocześnie ćwiczeń uwzględniających nie tylko możliwości, lecz i potrzeby użytkowników. Powinny to być zadania atrakcyjne, stosunkowo łatwe i często spotykane w innych formach rekreacji, występujące w szkolnych programach wf, lansowane w audycjach telewizyjnych poświęconych gimnastyce. Słowem, takie, które użytkownik poznał lub widział już wcześniej. Unikać należy elementów statycznych oraz zbyt długiego utrzymywania ciała w określonej męczącej pozycji. Nie można stosować ćwiczeń zbyt niebezpiecznych lub takich, podczas których użytkownik ścieżki mógłby się pobrudzić. Wszystkie ćwiczenia muszą stwarzać możliwość indywidualnego dozowania wysiłku.

Zestaw ćwiczeń wykonywanych na sprawnościowej ścieżce zdrowia nie może oczywiście ograniczać się do ćwiczeń kształtujących, lecz powinien uwzględniać także ruchy naturalne (bieg, marsz) i inne ćwiczenia stosowane na przyrządach. Te ostatnie zwłaszcza są bardzo ważne, albowiem obejmują wiele różnych form ruchowych wszechstronnie oddziałujących na organizm. Prawidłowo opracowany program sprawnościowej ścieżki musi zatem obejmować wszystkie grupy ćwiczeń.

Ćwiczenia kończyn górnych (np. wznosy i przenosy, ugięcia i wyprosty, wymachy i odrzuty, krążenia) zwiększają obszerność ruchów, szczególnie w stawach barkowych, elastyczność mięśni, a w efekcie podnoszą sprawność kończyn górnych, tak istotną w codziennym życiu człowieka.

Ćwiczenia kończyn dolnych (marsz, bieg, wspięcia, przysiady, wznosy, przenosy, ugięcia, przemachy, krążenia, podskoki itp.) mają duży wpływ na sprawność poruszania się oraz na przystosowanie ćwiczącego do codziennych czynności, a także przeciwdziałają płaskostopiu.

Ćwiczenia tułowia (skłony, skręty, skrętoskłony we wszystkich płaszczyznach) wpływają korzystnie na ogólną ruchomość i elastyczność kręgosłupa, na utrzymanie prawidłowej postawy ciała oraz doskonałą zdolność koordynacyjną. Nie należy zalecać wykonywania wszystkich wymienionych ćwiczeń tułowia bezpośrednio po sobie.

Ćwiczenia szyi i głowy (skłony głowy w przód i w tył, skłon w bok, skręt, krążenia) regulują długość mięśni szyi i karku, których odpowiednia siła ma wpływ na prawidłowe „trzymanie” głowy, zwiększają ruchomość stawów kręgowych szyi i sprzyjają swobodnym ruchom głowy. Wykonywać je należy w spokojnym, płynnym i obszernym ćwiczeniu. Dla uaktywnienia wszystkich części ciała stosuje się ćwiczenia kształtujące wolne (bez przyrządów) oraz stosowane, wykonywane z reguły na przyrządach.

Ćwiczenia zwinnościowe wyrabiają koordynację ruchu, zręczności, kształtują orientację, angażują liczne grupy mięśni, zmuszają do częstej zmiany pozycji ciała i są dla ćwiczącego bardzo atrakcyjne.

Ćwiczenia równoważne kształtują zmysł równowagi, wyrabiają przezorność i odwagę, doskonałą koordynację ruchu. Są ćwiczeniami korekcyjnymi.

Zwisy wpływają korzystnie na prostowanie patologicznych krzywizn kręgosłupa, wyrabiają siłę i wytrzymałość.

Ćwiczenia rzutne wyrabiają zręczność i precyzję ruchu, właściwą ocenę odległości. Są atrakcyjne dla ćwiczącego i mogą mieć charakter zabawowy.

Skoki wzmacniają mięśnie kończyn dolnych oraz tułowia i kończyn górnych, kształtują odwagę, zdecydowanie i orientację.

Wymienione grupy ćwiczeń powinny się znaleźć w programie sprawnościowej ścieżki zdrowia, albowiem wtedy wszechstronnie uaktywnione zostaną wszystkie grupy mięśni.

Jedną z głównych zalet ścieżki zdrowia jest możliwość jej wszechstronnego i różnorodnego zastosowania.

Nadaje się ona nie tylko do codziennej rekreacji, lecz również do specjalistycznego wykorzystania w pracy szkolnej, w treningu sportowym, lecznictwie.

Ścieżka zdrowia może stanowić uzupełnienie programu wychowania fizycznego dla uczniów szkół podstawowych, gimnazjum oraz ponad podstawowych. Zajęcia na ścieżce zdrowia pozwalają na bardziej wszechstronne kształtowanie ogólnej sprawności organizmu i cech motorycznych, a także, co jest niezwykle ważne, kształtują pozytywne nawyki reakcyjne. Ścieżka zdrowia zapewnia kontakt z przyrodą, świeże powietrze, dużą porcję ruchu. To regeneruje siły, dotlenia organizm, usuwa napięcia psychiczne, pozwala uzyskać dobre samopoczucie, zachować smukłą sylwetkę, a przede wszystkim zwiększa wytrzymałość organizmu i podnosi jego ogólną sprawność. Tej formy wypoczynku nie zastąpi kawiarnia, telewizja, komputer.

## Ścieżka zdrowia

Nasza ścieżka zdrowia jest połączeniem biegu i marszu z ćwiczeniami ogólnospornościowymi na przyrządach. Na początku ścieżki znajdowałaby się tablica zawierająca plan ścieżki, natomiast na trasie rozmieszczone byłyby tabliczki objaśniające przy pomocy rysunku sposób wykonywania ćwiczeń na danym przyrządzie.

Mała ścieżka zdrowia składałaby się z 14 elementów, które w różnych konfiguracjach stanowią doskonały zestaw poprawiający zdolności ruchowe, kondycję oraz stan samopoczucia zarówno osób starszych, jak dzieci i młodzieży.

Ścieżka zdrowia rozwija podstawowe formy motoryczne ze szczególnym uwzględnieniem sprawności ogólnej, szybkości, skoczności, mocy i siły. Kształtuje nawyki ruchowe, prowadzone na otwartym terenie, rozwija cechy psychofizyczne, może być stosowana w różnych grupach wiekowych, jak i samodzielnie, spełniając rolę zarówno kształtującą, jak i rekreacyjną.

Zaletą ścieżki zdrowia jest atrakcyjność ćwiczeń uprawianych w wolnym terenie. Bliskość przyrody, ciągle zmieniające się otoczenie, różnorodność przedmiotów oglądanych przez ćwiczącego, ich barwa – wszystko to stanowi dużo ciekawsze tło od sali czy boiska.

Ważną cechą ścieżki zdrowia jest to, że można ją prowadzić o każdej porze roku i niemal niezależnie od warunków atmosferycznych. Ścieżka zdrowia to wszystkie naturalne formy ruchu umożliwiające poruszanie się i pokonywanie przeszkód.

Przy planowanej ścieżce zdrowia byłoby miejsce do pikniku ze stolikami i ławkami, aby można było odpocząć, zjeść, napić się, z koszami na śmieci, a także grill lub palenisko, o ile wyrażona zostanie na to zgoda.

**Opracowanie:** Jacek Wowczak, Wiesława Czyż, Halina Frodyma, Magdalena Kukła,  
Dorota Wienclawska, Zdzisław Skrzyniarz; **Konsultacja:** Robert Drogoś

Ścieżka przygotowana przez Stowarzyszenie LIDER A4 w ramach projektu **Edukacja bliżej natury – wsparcie oddolnych inicjatyw edukacyjnych na terenie gmin Kobierzyce i Kąty Wrocławskie.**

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego  
**CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA.**