

ZABAWY I GRY W LESIE

W lesie... baw się

Nietoperz i komary

Nietoperze mają bardzo słaby wzrok, ale słuch mają wysmieniony. Dzięki echolokacji (zdolności do wykrywania obiektów za pomocą wysyłanych i odbijanych dźwięków) mogą polować w całkowitych ciemnościach. Aby wyobrazić sobie jak poluje nietoperz, namów rodzinę lub przyjaciół do wspólnej zabawy. Ochotnik wcieli się w rolę nietoperza polującego na komary. „Nietoperz” zawiązuje oczy chustą. Pozostali uczestnicy zabawy to „komary”. Rozbiegają się w różne strony, ale niezbyt daleko. Zadaniem „komarów” jest podejście do „nietoperza”, tak by ich nie usłyszał. Ten, kogo „nietoperz” usłyszy i wskaże palcem – odpada z gry. Zwycięża „komar”, któremu uda się podejść najbliżej, zanim nietoperz go wskaże.

Kładka

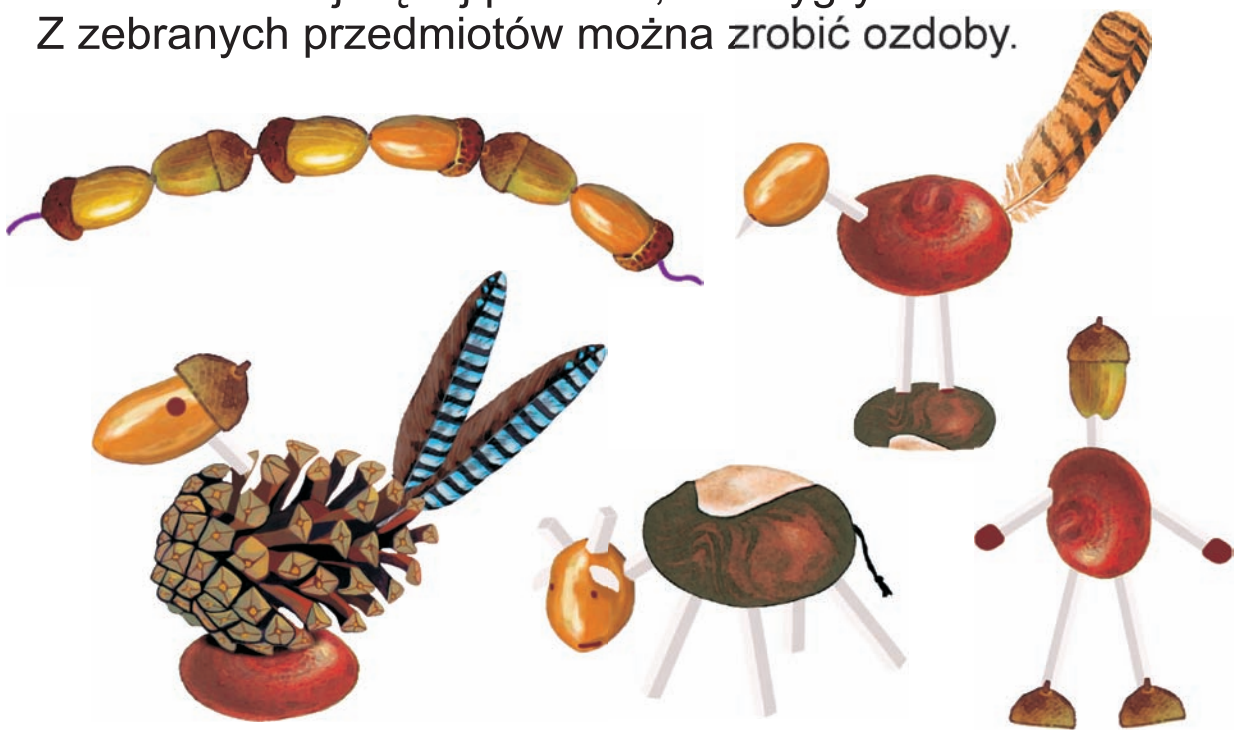
Stać naprzeciwko pozostałych uczestników zabawy. Wyobraźcie sobie, że dzieli Was rzeczka, a łączą kładka. Może przejść przez nią tylko jedna osoba. Zawołaj ją, np.: „Kasiu, Kasiu, przyjdź do mnie jak spadający z drzewa liść”. Kiedy pierwsza osoba przejdzie przez „kładkę”, woła jedną z tych, które pozostały na drugim brzegu, np.: „Krzysiu, Krzysiu, przyjdź do mnie jak dzik”. Wezwani starają się naśladować ruch wspomnianego przedmiotu lub zwierzęcia. Bawcie się, aż wszyscy przejdą na drugi brzeg wymyślonej rzeczki.

Leśne barwniki

W lesie kryje się mnóstwo barw, które można wykorzystać do malowania. Na wyprawę do lasu zabierz brystol i klej. Ważne jest, aby był płynny. Usiądź w wygodnym miejscu i stwórz dzieło, przyklejając do brystolu wyłącznie naturalne materiały znalezione w lesie. Możesz wykorzystać różne gatunki gleby, np. żółty piasek, czarny humus i pomarańczową glinę. Kolor zielony otrzymasz, rozcierając liście. Fioletowy kolor znajdziesz w jagodach, czerwony w malinach, brązowy daje kora sosny. Taki obraz będzie bardzo oryginalny.

Worek z leśnymi skarbami

Podczas spaceru po lesie zbierz do woreczka różne ciekawe przedmioty: szyszki, żółędzie, kamyki i liście. Druga osoba wkłada rękę do woreczka i próbuje odgadnąć, co w nim ukryto, jedynie za pomocą dotyku. Za każdą prawidłową odpowiedź dostaje punkt. Kto uzbiera najwięcej punktów, ten wygrywa. Z zebranych przedmiotów można zrobić ozdoby.



W lesie... znajdź lusterko u sójki

Lusterko to pióra o kontrastowym ubarwieniu. Na skrzydłach sójki są one niebiesko-czarno-białe.



W lesie... odpoczywaj

Znajdź w lesie drzewo, które uznasz za najładniejsze. Przyjrzyj mu się uważnie. Dotknij jego kory i liści. Czy czujesz zapach drzewa? Czy możesz je objąć? Połóż się obok pnia. Spójrz w górę, a zobaczysz jego koronę. Teraz zamknij oczy i wsluchaj się w odgłosy drzewa: szum liści, skrzypiący pień, trzask łamanej gałązki i przede wszystkim w śpiew ptaków, które na nim żyją. Oddychaj głęboko, pocuj zapach lasu i odpoczywaj.



W lesie... policz kropki na biedronkach



baw się

odpoczywaj
szukaj tropów
słuchaj ptaków
wąchaj kwiaty

śpiewaj

stój jak bocian przez minutę
policz mrówki w mrowisku

zrób tuk
skacz

zamień się w nietoperza

śmiej się

policz, ile odnóży ma pajak

biegaj boso

znajdź drzewo zgrzyzione przez bobra

pływaj w jeziorze

zatrzymaj się na chwilę

stwórz naturalne farby i namaluj nimi obraz

zrób tuk

skacz

zamień się w nietoperza

śmiej się

policz, ile odnóży ma pajak

biegaj boso

znajdź drzewo zgrzyzione przez bobra

pływaj w jeziorze

zatrzymaj się na chwilę

stwórz naturalne farby i namaluj nimi obraz

zrób tuk

skacz

zamień się w nietoperza

śmiej się

policz, ile odnóży ma pajak

biegaj boso

znajdź drzewo zgrzyzione przez bobra

pływaj w jeziorze

zatrzymaj się na chwilę

stwórz naturalne farby i namaluj nimi obraz

zrób tuk

skacz

zamień się w nietoperza

znajdź szyszki
obserwuj kijanki
upleć wianek
zbieraj liście

spotykaj się z przyjaciółmi
zbuduj dom dla elfów
zrób kolorowy deszcz z liści
pojedź do lasu na rowerze

znajdź drzewo iglaste
zaglądaj pod kamienie

biegaj

stwórz zielnik
zrób koronę z liści
znajdź norę lisa

skonstruuj łaskę wędrowca

oddychaj

świeżym powietrzem

uprawiaj nordic walking

obserwuj zwierzęta

zadzwoń pod 112, gdy zobaczysz pożar

rozpoznawaj gatunki drzew

zrób deser bananowy

zadzwoń pod 112, gdy zobaczysz pożar

rozpoznawaj gatunki drzew

zrób deser bananowy

zadzwoń pod 112, gdy zobaczysz pożar

rozpoznawaj gatunki drzew

zrób deser bananowy

przyłutuj drzewo
ogłóż korytarze korników
nasłuchuj stukania dzięcioła
ogłóż owady przez lupę

znajdź północ za pomocą zegarka
wybierz się na rykowisko
policz krople rosy na pajęczynie
znajdź najniższe drzewo

obserwuj gwiazdy
spaceruj z psem na smyczy
porozmawiaj z leśnikiem

zagraj w leśne podchody
wypatrz gniazdo na drzewie
znajdź na niebie chmury, które przypominają zwierzęta

zrób zdjęcia chronionym roślinom
znajdź lusterko u sójki

kolekcjonuj pióra

znajdź hubę na martwym pniu
znajdź odchody jelenia

zbuduj szałas
obserwuj skaczące żaby
przejdź po leżącym pniu

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

znajdź drzewo liściaste

W lesie... poszukaj galasów

Galasy to naraśla z tkanki roślinnej na drzewach i roślinach zielnych.



W lesie... zrób bananowy deser

Czy wiesz, że w ognisku można upiec deser, a nie tylko kiełbaski? Poproś rodziców o pomoc w jego przygotowaniu.

Pamiętaj, że w lesie wolno rozpałać ogniska tylko w miejscach wyznaczonych przez leśników!

Składniki:

- banany
- kilka kostek Twojej ulubionej czekolady
- folia aluminiowa

Przepis:

- obierz banany ze skórki
- wzdłuż każdego banana wytnij ryneczkę w kształcie litery V, a to, co wyciąłeś, zjedz
- do każdej ryneczki włóż kawałki czekolady
- każdy banan owiń folią aluminiową
- opiekaj na rozgrzanych węgielkach przez około 10 minut



Ćwiczenie 1

Stać prosto. Dłonie złoż razem i ustawić na wysokości klatki piersiowej. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, unieś prawą i ugnij ją w kolanie. Utrzymaj równowagę, licząc do pięciu. Postaw prawą nogę, a następnie unieś lewą. Powtórz ćwiczenie pięć razy.

Ćwiczenie 2

Znajdź w lesie długi patyk. Chwyć go na obu końcach. Mocno się wyprostuj, wciśnij brzuch, wyciągnij szyję. Trzymając patyk, podnieś ręce nad głowę, następnie naprzemiennie przenoś go za plecy i przed siebie. Powtórz ćwiczenie 20 razy w 3 seriach.

Ćwiczenie 3

Stać w małym rozkroku tyłem do drzewa, metr od jego pnia. Wykonaj głęboki skłon i dotknij palcami ziemi, nie zginając nóg. Wyprostuj się i odwróć tułów w prawo tak, aby dłońmi dotknąć pnia. Zrób to samo, odwracając się w lewo. Ćwiczenie powtórz 10 razy w 3 seriach.

Ćwiczenie 4

Znajdź w lesie niski pniak lub inne podwyższenie, które posłuży jako podest. Ćwiczenie polega na wchodzeniu i schodzeniu z pniaka. Wykonując je, zwróć uwagę na postawę: głowa powinna być uniesiona i ręce wyprostowane. Podczas wchodzenia na pniak nie wolno się pochylać. Przy wchodzeniu pięta pierwsza dotyka pniaka, a potem – palce. Przy schodzeniu odwrotnie: najpierw palce, potem pięta. Nóg nie należy zginać w kolanach bardziej niż do 90 stopni. Ćwiczenie powtórz 10 razy.



Centrum Informacyjne
Lasów Państwowych

Wydano na zlecenie
Dyrekcji Generalnej
Lasów Państwowych
Warszawa 2012

© Centrum Informacyjne Lasów Państwowych
ul. Błotny Warszawa 1920 r. nr 3
02-362 Warszawa
tel. 22 822 49 31, faks 22 823 96 79
e-mail: cllp@cllp.lasy.gov.pl; www.lasy.gov.pl

Koncepcja
Anna Pikuś
Redakcja
Maria Mozolewska-Adamczyk

Projekt graficzny
i przygotowanie do druku
Robert Dzwonkowski
Rysunki
Robert Dzwonkowski

Zdjęcia
Robert Dzwonkowski

Druk i oprawa
Ośrodek Rozwojowo-Wdrożeniowy
Lasów Państwowych w Bedoniu