

# DZIKA KLASA

INFORMACJE DLA RODZICÓW

# CO TO JEST **DZIKA KLASA?**

Dzika Klasa powstała z potrzeby serca i głębokiego przekonania, że natura jest najlepszym miejscem do rozwoju dziecka. Projekt zakłada cykliczną pracę przez cały rok szkolny, co pozwala poczuć dzieciom na własnej skórze zmiany zachodzące w naturze. Co jest dla nas ważne, w ten sposób dziecko nawiązuje głęboką

relację z naturą oraz współuczestnikami projektu. Zajęcia odbywają się w terenie i nawiązują w swej formie do brytyjskich *forest schools*. W swojej pracy inspirowujemy się pedagogiką dzikiej przyrody, pedagogiką przeżyć oraz przygody. Staramy się komunikować w oparciu o język empatyczny.

PO CO DZIECIOM KONTAKT Z DZIKA


## **PRZYRODA?**

Choć obecnie większość z nas żyje lub pracuje w mieście i mało obcuje na co dzień z przyrodą, to należy zwrócić uwagę na dziedzictwo jakie nosimy w sobie. Nasi przodkowie żyli w naturze, uciekali przed drapieżnikami, wspinali się na drzewa, zbierali rośliny, polowali itp. I choć nasze życie jest diametralnie odmienne od tego co było dawniej to genetycznie nie różnimy się od naszych przodków. Można powiedzieć, że dla człowieka środowiskiem naturalnym jest właśnie przyroda, która jednocześnie dostarczała bodźców, ale również dawała ukojenie i rozładowanie pewnych napięć. Brak kontaktu z naturą ma konsekwencje dla zdrowia. Co więcej

w przypadku dzieci, przyroda jest niezbędna do prawidłowego rozwoju. Dzięki kontaktowi z naturą prawidłowo rozwijają się zmysły i układ nerwowy, a to daje dobre podstawy do rozwoju kreatywności i uczenia się. W naturze dzieci są w ciągłym ruchu, prawidłowo rozwija się ich motoryka, uczą się utrzymywać równowagę. Jeśli tego dzieciom zabraknie dochodzi do różnego rodzaju zaburzeń określanymi mianem zespołu deficytu natury. Badania naukowe potwierdzają, że przebywanie w naturze wzmacnia układ odpornościowy, powodując, że dzieci są zdrowsze i dużo mniej chorują.



**RUBECULA** Katarzyna Rosińska

e-mail: kontakt@rubecula.pl / tel. 884 834 934 /  **Rubecula / dzikaklasa.pl**



# DEFICYT NATURY

## CO TO JEST?

Po raz pierwszy terminu „zespół deficytu natury” użył Richard Louv w swojej książce „Ostatnie dziecko lasu”. Zwrócił on uwagę na zaburzenia jakie może powodować brak kontaktu dzieci z naturą. Młody człowiek pozbawiony terapeutycznych właściwości przyrody cierpi z powodu stresu i zmęczenia, co objawia się impulsywnością, irytacją i brakiem koncentracji. Co więcej, nadmierny kontakt z ekranami telefonów, komputerów czy telewizorów przy jednoczesnym niedoborze przebywania w przestrzeni otwartej powoduje szyb-

kie męczenie się oczu i w konsekwencji nabywanie wad wzroku. Narząd wzroku nie nadąża za tempem technologizacji naszego życia i nie zdołał w tak krótkim czasie ewoluować do ciągłego patrzenia z bliska, a nie w dal. Częsty i bliski kontakt z ekranami to także nadmiar bodźców wzrokowych, który ogranicza rozwijanie pozostałych zmysłów i wpływa na zaburzenia rozwoju układu nerwowego. Dzieci pozbawione kontaktu z naturą częściej cierpią na ADHD czy chorują na depresję.

# UBIÓR

## JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO?

Zajęcia Dzikiej Klasy odbywają się na łonie natury przy zmiennych warunkach pogodowych, dlatego ważne jest odpowiednie przygotowanie dziecka, tak aby zajęcia były przyjemnością, a nie powodowały dyskomfort czy uniemożliwiały zabawę i korzystanie w pełni z dobrodziejstw przyrody. W związku z tym należy dostosować ubiór do aktualnej pogody. Z wieloletniego doświadczenia pracy z dziećmi w terenie widzę, że najlepszym rozwiązaniem jest **ubiór na tzw. cebulkę**. Najlepsza war-


stwa wierzchnia to **spodnie i kurtka** przeciwdeszczowa, które przydadzą się nie tylko na mokre dni, ale również umożliwią dzieciom swobodną zabawę w piachu i błocie. Pod spód warto założyć bieliznę termiczną, najlepsza to wełniana np. z merynosem. W wilgotne dni na nogi polecam **kalosze**, najlepiej piankowe lub buty trekkingowe. Dobrze pamiętać o **czapce i rękawiczkach** gdy pojawią się pierwsze chłody. A jeśli jest wilgotny dzień to warto do plecaka wrzucić **zapasowe rękawiczki**.

*Kiedy dzieci mają bezpośredni kontakt z przyrodą, wtedy nagle wychodzi z nich cała ich siła.*

Maria Montessori



RUBECULA Katarzyna Rosińska

e-mail: kontakt@rubecula.pl / tel. 884 834 934 /  Rubecula / dzikaklasa.pl

# EKWIPUNEK

## JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO?

Odpowiednie przygotowanie to nie tylko ubiór. Dobrze zaopatrzyć dziecko w wygodny plecak, najlepiej z wyprofilowanymi szelkami w kształcie litery S oraz z możliwością zapinania pasem piersiowym, tak aby nie zsuwał się z ramion. Do plecaka pakujemy coś do jedzenia. Bardzo odradzam słodycze, które pozornie dają dużo energii, a ewidentnie wpływają na nastrój

dzieci. Proponuję aby jedzenie pokazywało związek człowieka z naturą np. na przekąski bardzo sprawdzają się orzechy czy suszone owoce. Konieczne jest także zaopatrzenie dziecka w wodę do picia lub w chłodniejsze dni coś ciepłego do picia. Jeśli zajęcia zaczynają się rano dziecko powinno być po śniadaniu, w chłodniejsze dni najlepiej po czymś ciepłym np. owsiance.



*Nie ma złej pogody, są tylko nieodpowiednie ubrania.*

*powiedzenie norweskie*

## CZY PODCZAS DZIKIEJ KLASY DZIECI NARAŻONE SĄ NA

# NIEBEZPIECZEŃSTWA?

Podczas wieloletniej pracy w terenie nauczyłam się rozpoznawać potencjalne zagrożenia związane z obcowaniem z naturą. Ryzykownym jest przebywanie pod drzewami przy bardzo silnym wietrze, dlatego w takiej sytuacji podejmuję decyzję o odwołaniu zajęć lub przłożeniu ich na inny termin. Przed każdymi zajęciami sprawdzam prognozę pogody na specjalistycznych portalach. Niektórzy rodzice z obawą pytają się o kleszcze. Las, trawnik, park czy


ogródek to naturalne miejsce gdzie możemy spotkać te drobne pajęczaki. W związku z tym wyprawa do lasu nie jest bardziej niebezpieczna niż spacer po parku. Aby uchronić się przed tymi zwierzętami najważniejsze jest stosowanie profilaktyki poprzez używanie repelentów i ubieranie do lasu odzieży z długimi rękawami i nogawkami. Po wyprawie należy zmienić ubranie oraz dokładnie sprawdzić ciało dziecka.

*Strach to największa siła, która powstrzymuje rodziców przed przyznaniem dzieciom takiej wolności, jaką sami cieszyli się, kiedy byli mali.*

Richard Louv „Ostatnie dziecko lasu”



**RUBECULA** Katarzyna Rosińska

e-mail: kontakt@rubecula.pl / tel. 884 834 934 /  **Rubecula / dzikaklasa.pl**

# KTO

## PROWADZI DZIKĄ KLASĘ?

**Katarzyna Rosińska** – pomysłodawczyni Dzikiej Klasy. Z wykształcenia biolog, której szczególnie bliskie są ptaki. Od dwudziestu lat pracuje jako edukator przyrody. Swoje pierwsze kroki stawiała w zielonych szkołach przy parkach krajobrazowych. Ukończyła niemiecko-polski kurs edukacji dzikiej przyrody, szkołę trenerów edukacji przyrodniczej oraz Holistyczną Szkołę Trenerów. Obecnie jest studentką Wielkopolskiej Szkoły Psychoterapii

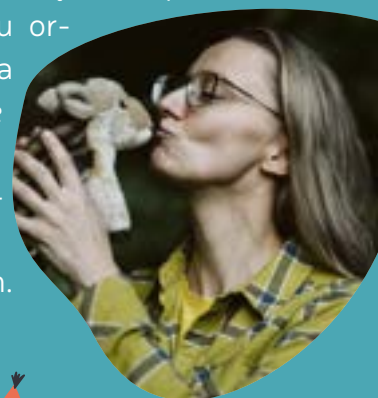
**Natalia Wielgus** - od dziecka wędrowiec, podróżniczka zakochana w przyrodzie. Jej dotychczasowym żywiołem była woda, prowadziła szkołę pływania dla niemowląt i małych dzieci. Od tego czasu fascynuje ją rozwój małego dziecka i metody pomagające mu zrealizować swój potencjał. Mama

**Joanna Rogowska** – z wykształcenia instruktorka rekreacji ruchowej, nauczycielka wychowania fizycznego. Dziecięce i nastoletnie lata spędzone pośród mazurskich lasów i jezior trwale wykształciły w niej potrzebę bycia w Naturze. Od ponad 10 lat prowadzi zajęcia ruchowe w terenie dla seniorów i sportowe w przedszkolach. W jednym z przedszkoli opiekuje się ogrodem warzywno-kwietnym, w którym podczas warsztatów przyrodniczo-ogrodniczych pokazuje dzieciom jak fascynujący

Gestalt. Prezeska Fundacji Edukacji Naturalnej "Wataha". Współzałożycielka Leśnej Bazy Wilczek - pierwszego w Trójmieście leśnego przedszkola. Swoją wiedzę praktyczną dzieli się podczas licznych warsztatów i szkoleń, współtworzy roczny Kurs Edukacji i Animacji Przyrodniczej. Kocha śpiewać białym głosem oraz tańczyć w rytm polek i oberków. Swoją miłość do polskiej kultury tradycyjnej przemycza podczas zajęć terenowych.

dzikich dzieci Maliki i Mateusza, z którymi odkrywa las i pomaga im zbudować bliską więź z przyrodą. Najlepiej udało się to im podczas 6-miesięcznej podróży kempingiem po dzikiej Sardynii. Obecnie uczestniczy w rocznym Kursie Edukacji i Animacji Przyrodniczej. Ma w sobie dużo dziecka, empatii i pozytywnej energii.

jest świat roślin i zwierząt. Ukończyła szkolenie dla Trenerów i Treerek Edukacji Ekologicznej a także Kurs Edukacji i Animacji Przyrodniczej. Brała udział w wielu warsztatach, m. in. z zakresu etyki outdoorowej. Była uczestniczką Szkoły Lasu w Teremiskach i kursu ornitologicznego Fundacji Akcja Bałtycka. W wolnym czasie fotografuje godzinami faunę i florę lasów i łąk. Kocha zachody słońca i wylegiwanie się ze swoimi 3 kotami i psem.



**RUBECULA** Katarzyna Rosińska

e-mail: kontakt@rubecula.pl / tel. 884 834 934 /  **Rubecula / dzikaklasa.pl**



# KONTAKT



**RUBECULA**

Katarzyna Rosińska

e-mail: [kontakt@rubecula.pl](mailto:kontakt@rubecula.pl)

tel. 884 834 934

 **Rubecula**

