

# „Terapia lasem”

Działanie uczniów z Zespołu Szkół w Kępicach w ramach projektu prowadzonego przez fundację Imperio „Mali Obywatele- Wielkie Sprawy”



**"Terapia lasem"** to tytuł działania uczniów Zespołu Szkół w Kępicach przy współpracy z Nadleśnictwem Warcino i Środowiskowym Domem Samopomocy w Kępicach w ramach projektu „Mali Obywatele- Wielkie Sprawy”

Celem naszych działań była integracja środowisk edukacyjno-społecznych, w naszej gminie poprzez odnalezienie wspólnego obszaru, który samoistnie łączy nasze środowiska. Naturalnym wydało nam się spotkanie na łonie przyrody. Las to doskonałe miejsce, zwłaszcza, że lasy stanowią 64% powierzchni naszej gminy.

„Sensoryczne zanurzenie” to warsztaty w lesie przeprowadzone przez pracownika Nadleśnictwa Warcino- Panią Karolinę Gronostaj, mające celu pokazanie uczniom jak możemy zrelaksować się w lesie, angażując wszystkie zmysły i jakie dobrodziejstwa daje nam obcowanie z przyrodą.



**LAS TO ZDROWIE  
DLA NASZEGO UMYŚLU**

**FUNKCJA PRZYRODNICZA** **FUNKCJA SPOŁECZNA** **FUNKCJA GOSPODARZA**

20 minut przebywania w naturze wystarczy, aby znacząco **obniżyć poziom kortyzolu**, zwanego hormonem stresu.

**Wdychanie olejków eterycznych** pomaga w depresji i zaburzeniach lękowych. Działanie olejków odpowiada za ok. 50% zdrowotnego efektu przebywania w lesie.

Pacjenci szpitala, którzy **za oknem widzą drzewa, szybciej dochodzą do zdrowia** w porównaniu do tych, którzy za oknem widzą np. ścianę sąsiedniego budynku.

**Orniterapia, czyli terapeutyczny wpływ obserwacji ptaków.** Szwedzki badacz Marcus Hedblom wraz z zespołem stwierdził, że „ptaki dostarczają ludziom niematerialnych wartości, takich jak poprawa samopoczucia i redukcja stresu”.

Spędzanie czasu na łonie natury może **zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność o 50%**. Używamy wtedy uwagi mimowolnej, która nie wymaga od nas wysiłku, więc nasz umysł odpoczywa.

30-minutowy energiczny spacer pięć razy w tygodniu **może zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję**.

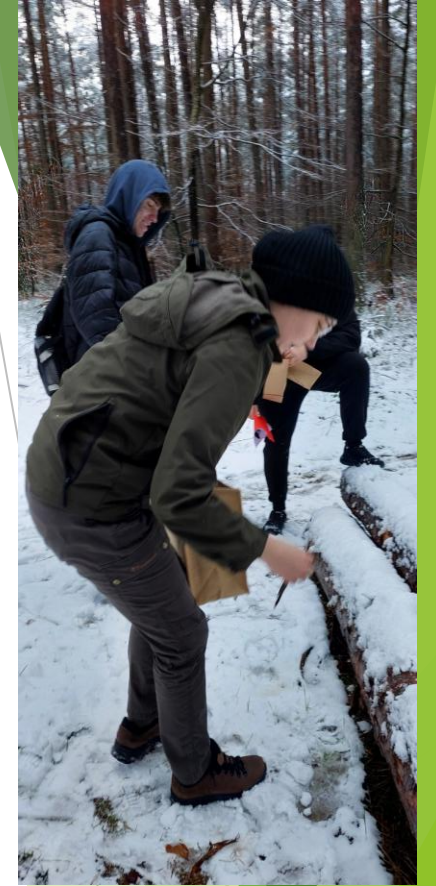
Badania prowadzone w Polsce wykazały, że obszary leśne o różnych porach roku **mogą być skuteczne przy regeneracji sił mentalnych**. Las zimą i las liściasty jesienią m.in. obniżają ciśnienie krwi.

Jony ujemne znajdujące się w lesnym powietrzu **działają orzeźwiająco i pobudzająco**, zapewniają dobre samopoczucie.

**W ramach warsztatów uczniowie mieli następujące zadania:**

- przez 10 minut побыć w samotności skupić się na jednym ze zmysłów, a następnie zanotować swoje odczucia i spostrzeżenia
- z zamkniętymi oczami, z pomocą drugiej osoby dojść do wybranego drzewa i zapamiętać (dotykając go) jak najwięcej szczegółów
- stworzyć z darów lasu sensoryczny woreczek zapachowy





# Warsztaty terapeutyczne dla podopiecznych Środowiskowego Domu Samopomocy w Kępicach „Las w słoiku”









Projekt, który realizowali uczniowie wywołał ogromne zainteresowanie i dał wszystkim dużo satysfakcji. Wszyscy uczestnicy byli zaangażowani w działania. Okazało się, że można spędzić przyjemnie i efektywnie czas, jednocześnie angażując społeczność lokalną.