

GAUMONT PRZEDSTAWIA

EKOLOGIA | PRZYRODA
MINDFULNESS



 72nd Internationale
Filmfestspiele
Berlin
Berlinale Special

SCENARIUSZE LEKCJI DO FILMU

SERCE DĘBU

REŻYSERIA

LAURENT CHARBONNIER I MICHEL SEYDOUX

A CO-PRODUCTION CAMERA ONE WINIS GAUMONT PRODUCED BY BARTHELEMY FOUSIER AND MICHEL SEYDOUX SCREENPLAY MICHEL FESSLER AND MICHEL SEYDOUX BASED ON ORIGINAL IDEAS BY LAURENT CHARBONNIER ORIGINAL SOUNDTRACK CYRILLE AUDERT ORIGINAL MUSIC SINGLE ET TU RESTES BY TOM DUP
IN PARTNERSHIP WITH LA FONDATION LUDER ET MARINE PRINAY JMC FAMILY OFFICE FONDATION FAMILLE LEMARCHAND WITH THE SUPPORT OF MERCATOR WITH THE PARTICIPATION OF THE NATIONAL MUSEUM OF NATURAL HISTORY THE NATIONAL OFFICE OF THE FORESTS AND THE UNESCO
WITH THE SUPPORT OF THE DEPARTMENT LUDER ET MARINE THE CREDIT MUTUEL THE GROUP CHRISTIAN MAHOUT AND THE MAP DISTRIBUTION AND INTERNATIONAL SALES GAUMONT

THE NATIONAL OFFICE OF THE FORESTS PROMOTES THE RELEASE OF THE FILM AS PART OF ONE TO DEVELOP AN ENVIRONMENTAL AWARENESS CAMPAIGN AMONG CHILDREN AND YOUNG PEOPLE TO BE PRESERVATION OF THE ENVIRONMENT. MORE INFORMATION ON WWW.LECIECZ-LAS.PL



ZEF
znak
jakości

TYLKO W KINACH OD 7 PAŹDZIERNIKA



ZBLIŻYĆ SIĘ DO PRZYRODY TAK BARDZO, BY USŁYSZEĆ BICIE „SERCA DĘBU”...

KATARZYNA KEBERNIK



Żyjemy w pośpiechu. Nie mamy czasu zauważyć świata dookoła nas, a tym bardziej zastanowić się nad nim, dostrzec jego piękno. „Serce dębu” to wyjątkowy film, który oferuje widzom możliwość zanurzenia się w świecie przyrody i ucieczki od zgiełku codzienności na pełne osiemdziesiąt minut. Jego odprężający urok docenią odbiorcy w każdym wieku.

RELAKS I WYCISZENIE

Współczesny człowiek nie ma wielu (a czasem wcale) okazji do kontaktu z dzikością, z przyrodą nietkniętą ludzką ręką. „Serce dębu” odpowiada na tęsknotę za naturą, którą wszyscy odczuwamy. Pozwala zanurzyć się w zielonym świecie bohaterów, wyciszyć, odstresować.

Przygody zwierzątek czasem są pełne dramatyzmu, a czasem humoru. Pogoń za orzeszkiem, obrona gniazda przed atakiem węża, wędrówka młodego robaczka, cudem unikającego niebezpieczeństw. Dzięki sprawnej i pomysłowej narracji filmu nie potrzebujemy komentarza, by zrozumieć, co dzieje się na ekranie. „Serce dębu” jest jak powrót do najbardziej podstawowych przeżyć, uczuć, zjawisk, jak powrót do korzeni – do narodzin, śmierci, miłości, walki o pokarm.

ZWRÓCIĆ ZWIERZĘTOM PODMIOTOWOŚĆ

Większość filmów o zwierzętach charakteryzuje się tym, że ich głównym bohaterem w mniejszym lub większym stopniu pozostaje ludzkie spojrzenie na przyrodę. „Serce dębu” w pełni oddaje głos swoim zwierzęcym bohaterom, a widzom pozwala uczyć się ich świata poprzez obserwację i wyciąganie własnych wniosków, a nie za pośrednictwem arbitralnie tłumaczącego rzeczywistość lektora.

Cykliczność pór roku, współzależności w koegzystencji gatunków, inteligencja i indywidualizm zwierząt, niezwykle właściwości drzew – to wszystko znajdziecie w „Serce dębu”. Film jest także niezwykle dokonaniami technicznymi: zbliżamy się do obserwowanych myszek, wiewiórek i robaczków na wyjątkowo bliską odległość. Widzimy emocje malujące się na ich dzióbkach i pyszczkach. Zaglądamy do ich norek i schodzimy głęboko pod ziemię. Roślinni i zwierzęcy mieszkańcy dębu wpuszczają nas do swojego tajemniczego świata.

W sposób naturalny po seansie przychodzi do nas myśl o tym, że ścięcie jednego dębu to katastrofa dla całego mikrokosmosu fauny i flory, który żyje dzięki takiemu drzewu. Film zostawia nas z zachwytem nad bogactwem świata przyrody i motywacją, by nie pozwolić mu odejść.



„SERCE DĘBU” DLA NAUCZYCIELI I WYCHOWAWCÓW

Specjalnie z myślą o pedagogach i edukatorach przygotowaliśmy broszurę edukacyjną o „Serce dębu”. Zawiera trzy ciekawe, przygotowane przez ekspertów scenariusze, które można wykorzystać w pracy z dziećmi i młodzieżą.

- Dr Magdalena Bednarek przygotowała zajęcia o ekokrytyce i zwierzętach jako bohaterach tekstów kultury: dla uczniów szkół średnich, idealne na lekcję polskiego.
- Przyrodnik Marcin Siuchno napisał scenariusz dla młodszych uczniów, w którym wyjaśnia, jak ważną funkcję pełnią drzewa i lasy w przyrodzie.
- Psychoterapeutka Anna Tulczyńska stworzyła zajęcia o uważności i mindfulness, rozwijające u dzieci umiejętność radzenia sobie ze stresem i bardziej świadomego *bycia w świecie*.

NA FILM „SERCE DĘBU”
ZAPRASZAMY DO KIN OD 7 PAŹDZIERNIKA



O AUTORCE:
Katarzyna Kebenik - specjalistka ds. edukacji filmowej w Ferment Kolektiv i redaktorka serwisu Film w Szkole, gdzie poleca wartościowe edukacyjnie kino. Z wykształcenia literaturoznawczyni i pedagogka. Publikuje teksty o filmie m.in. w miesięczniku „KINO” i na portalu film.org.pl. Prowadzi Kącik Małego Widza w czasopiśmie „Wychowanie w przedszkolu”. Laureatka II miejsca w Konkursie o Nagrodę im. Krzysztofa Mętraka (2020) i I miejsca w Konkursie Krytyk Píše Festiwalu Kamera Akcja (2020).

„LEKKO MIESZKAMY NA WYDECHU ŚWIATA”

EKOKRYTYKA I EKOPOETYKA W TEKSTACH KULTURY.

DR HAB. MAGDALENA BEDNAREK

Przedmiot: język polski

Grupowa wiekowa: szkoły ponadpodstawowe

Czas realizacji: 2 godziny lekcyjne

Zagadnienia edukacyjne:

- Poznawanie założeń ekokrytyki i ekopoetyki.
- Budowanie wrażliwości na nie-ludzkie życie.
- Tworzenie mashupu poetyckiego.
- Dostrzeganie filozoficznych źródeł i etycznych konsekwencji różnych ujęć motywu natury w literaturze.

Cele operacyjne:

uczeń/uczennica:

- analizuje tekst popularnonaukowy pod względem informacyjnym oraz stylistycznym;
- wskazuje podobieństwo motywów w filmie przyrodniczym oraz tekście popularnonaukowym;
- interpretuje utwór poetycki współczesny i dawny;
- dostrzega różnice i podobieństwa w ujęciu motywu natury w utworach literackich pochodzących z różnych epok;
- potrafi wskazać umotywowanie filozoficzne różnych ujęć natury w liryce;
- tworzy wypowiedź prezentującą jego/jej stanowisko nt. filmu;
- tworzy mashup poetycki prezentujący postawę nieantropocentryczną.

Formy i metody dydaktyczne:

praca zbiorowa jednolita, praca grupowa zróżnicowana, praca indywidualna

Materiały do wykorzystania:

- Tekst trzech rozdziałów z książki „Sekretne życie drzew” Petera Wohllebena („Język drzew”, „Budownictwo socjalne”, „Poczucie czasu”, „Zdrowe leśne powietrze?”), tłum. Ewa Kochanowska, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2016
- Karty pracy wydrukowane na kartkach formatu A3, **załącznik 1;**
- Hasło słownikowe „ekokrytyka” z opracowania „Literatura i jej natury” pod redakcją Przemysława Czaplińskiego, Joanny B. Bednarek i Dawida Gostyńskiego, wydanie pierwsze, Wydawnictwo Rys, Poznań 2017, **załącznik 2;**
- Tekst wiersza „Tlen” Julii Fiedorczyk (**załącznik 3**) oraz fraszki „Na lipę” Jana Kochanowskiego (dostęp: <https://wolnelektury.pl/media/book/pdf/fraszki-ksiegi-wtore-na-lipe-gosciu-siadz-pod-mym-lisciem-a.pdf>);
- Paski papieru w liczbie sześciokrotnie przewyższającej liczebność klasy;
- Dwie papierowe torebki.

WSTĘP:

Przed lekcją nauczyciel/ka dzieli klasę na 4 grupy. Każda z nich ma za zadanie przeczytać wskazany rozdział z książki „Sekretne życie drzew” Petera Wohllebena (grupa 1. - „Język drzew”, grupa 2. „Budownictwo socjalne”, grupa 3. „Poczucie czasu”, grupa 4. „Zdrowe leśne powietrze?”).

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

LEKCJA 1

1. Lekcję nauczyciel/ka rozpoczyna pozornie prostym pytaniem o bohatera filmu „Serce dębu”. W trakcie rozmowy konieczne jest wyartykułowanie, że pojęcie bohatera zakłada nie tylko centralną funkcję kompozycyjną, ale także sprawczość, podmiotowość (racjonalność, samoświadomość). Czy drzewo może być bohaterem? Na jakie pytania trzeba najpierw odpowiedzieć, by móc sformułować odpowiedź na to pytanie? (Czy rośliny myślą, czują, działają? Jak roślina jest przedstawiana w filmie?). Wstępny etap lekcji kończy się sformulowaniem tych pytań i zapisaniem ich na tablicy.
2. Klasa przechodzi do pracy grupowej: uczniowie analizują przeczytane rozdziały „Sekretnego życia drzew” w kontekście filmu „Serce dębu” w oparciu o karty pracy (**załącznik 1**).
3. Następnie grupy prezentują wyniki swojej pracy: wywieszają karty pracy na tablicy i komentują je ustnie.
4. Ostatnia część lekcji to powrót do wyjściowego pytania: Kto jest bohaterem filmu? Czy w oparciu o zyskaną wiedzę można tym mianem określić drzewo, a może naturę? Czemu służą początkowe i końcowe ujęcia pokazujące las? Jaką funkcję pełnią zbliżenia na korę? Co pokazują animacje przedstawiające rozrost korzeni i grzybni? Czy naturę pokazano w filmie jako autonomiczny, samostanowiący byt? W których momentach? Gdzie jest człowiek w tym obrazie? Dlaczego jest on niewidoczny?

POTRZEBUJEMY:

ZAŁĄCZNIK 1

ZADANIE DOMOWE:

W oparciu o dyskusję, lekturę fragmentów „Sekretnego życia drzew” oraz hasło słownikowe „ekokrytyka” z książki „Literatura i jej natury” pod redakcją P. Czaplińskiego (**załącznik 2**) proszę napisać notatkę odpowiadającą na pytanie, czy w „Sercu dębu” odnaleźć można ekokrytyczną postawę.

POTRZEBUJEMY:

ZAŁĄCZNIK 2





LEKCJA 2

1. Przed lekcją nauczyciel/ka rozdaje uczniom po 6 pasków papieru, które będą potrzebne w trakcie lekcji. Ochotnicy odczytują notatki.

2. Nauczyciel/ka przypomina uczniom fraszkę Jana Kochanowskiego „Na lipę”. Prosi, by uczniowie w trakcie lektury podkreślili wszystkie elementy natury, które się w niej pojawiają. Uczniowie odczytują wybrane frazy (nauczyciel/ka zapisuje je na tablicy) – jakie aspekty przyrody ożywionej i nieożywionej przedstawia Kochanowski? Jaka rolę natury kreśli? (Warto zwrócić uwagę, że podporządkowanie natury człowiekowi w tej wizji ma źródła judeo-chrześcijańskie; prawo do eksploatacji ziemi wywodzone z Biblii; Kochanowski oprócz praktycznego wykorzystania drzewa, związanego z podtrzymywaniem funkcji życiowych w postaci schronienia, źródła pożywienia, zauważa jednak także funkcję estetyczną natury). Do kogo mówi drzewo? Czy jego personifikacja widoczna w formie liryki zwrotu do adresata ma tę samą funkcję, co personifikacje w tekstach Wohllebena? Jaką relację między człowiekiem a naturą kreuje Kochanowski? Jaki nurt filozoficzny jest jej źródłem? W trakcie dyskusji powinny zostać przywołane pojęcia humanizmu i antropocentryzmu. Na zakończenie tej części lekcji, nauczyciel/ka prosi o wskazanie fraz, które w przekonaniu uczniów mają najsilniejsze antropocentryczne zabarwienie – uczniowie zapisują je na paskach papieru i wrzucają do jednej torbki.



3. Następnie nauczyciel/ka rozdaje uczniom kartki z „Tlenem” Julii Fiedorczyk. Prosi o lekturę i podkreślenie wszystkich elementów natury, które się w tekście pojawiają. Uczniowie odczytują podkreślone frazy (nauczyciel/ka zapisuje je na tablicy). Czy Fiedorczyk przedstawia naturę z uwzględnieniem ludzkich potrzeb? Gdzie jest ludzki podmiot w tym utworze? Czy jest on indywidualny czy zbiorowy („pokażę ci miłość” – „mieszkamy na wydechu świata”)? Jakie istoty mogą powiedzieć o sobie „oddycham więc jestem”? Nauczyciel/ka eksponuje polemiczny wymiar takiego zakończenia wiersza wobec kartezjańskiej definicji człowieka. Co określa człowieka wg Kartezjusza, a co według Fiedorczyk? Jaka

POTRZEBUJEMY:

ZAŁĄCZNIK 2

wizja relacji między człowiekiem i naturą kreowana jest omawianą frazą Fiedorczyk? Następnie nauczyciel/ka prosi, by każdy uczeń/każda uczennica na paskach papieru zapisał/a te frazy, które jego/jej zdaniem najlepiej ukazują relację między naturą i człowiekiem w „Tlenie”. Uczniowie odczytują wypisane frazy i uzasadniają swój wybór, a następnie wszyscy wrzucają paski do drugiej torbki.

4. Nauczyciel/ka prezentuje uczniom hasło „ekopoetyka” z „Literatury i jej natur” (załącznik 2), by usytuować filozoficznie i estetycznie wiersz Fiedorczyk. Prosi uczniów, by spróbowali określić, jaka relacja zachodzi między ekokrytyką a ekopoetyką.

5. Na zakończenie lekcji nauczyciel zapowiada zadanie domowe: stworzenie utworu poetyckiego w formie mashupu (łączy fragmenty różnych tekstów). Materiałem do niego są frazy zapisane na paskach papieru (każdy losuje tyle pasków, ile wrzucił do każdej torby) oraz frazy zapisane na tablicy (elementy natury wypisane w tabelce z tekstów Wohllebena oraz z wierszy Kochanowskiego i Fiedorczyk) – każdy może zastosować tyle fraz, ile zdąży przepisać do zeszytu.



ZADANIE DOMOWE:

Proszę stworzyć poetycki mashup z zebranych elementów, który będzie prezentował nieantropocentryczną postawę. Można modyfikować fleksję we frazach, skracać je, powtarzać.

O AUTORCE:

dr hab. Magdalena Bednarek - adiunktka w Zakładzie Semiotyki Literatury IFP UAM, autorka dwóch książek: „Baśni przeobrażone. Transformacje bajki i baśni w polskiej epice po 1989 roku” oraz „Mikrokosmos literacki. Przestrzeń genologiczna małych form narracyjnych w prozie polskiej lat 1945-1989”. Publikowała w „Polonistyce”, „Dzieciństwie”, „Czasie Kultury”, „Zagadnieniach Rodzajów Literackich”. Feministka, wielbicielka bajek i baśni, badaczka literatury dla dzieci i młodzieży – zwłaszcza tej dotyczącej trudnych spraw.



ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1

Karta pracy

1. Co jest tematem rozdziału książki Wohllebena?

2. W których scenach filmu „Serce dębu” pojawia się ten temat?

3. Czy temat ten posiada w filmie funkcję kompozycyjną (powtarza się, występuje na początku i/lub końcu)?

4. Jaka jest teza jego rozdziału?

5. Proszę wypisać dosłowne i metaforyczne frazy dotyczącego tego, co robią drzewa.

dosłowne	metaforyczne

6. Jaki rodzaj metafory najczęściej stosuje Wohlleben? Jaką wizję drzew budują te metafory?

ZAŁĄCZNIK 2

Ekokrytyka, ekopoezja

EKOKRYTYKA – interdyscyplinarne badania relacji między literaturą (szerzej: kulturą) i środowiskiem naturalnym (→ekologia). Celem badań jest wyjaśnienie genezy i charakteru ludzkich praktyk decydujących o sytuacji środowiska oraz poszukiwanie sposobów korygowania tej sytuacji.

Umowny **początek ekokrytyki** przypada na połowę lat 90., gdy wpływowe książki opublikowali Karl Kroeber, Lawrence Buell oraz duet Cheryl Glotfelty i Harold Fromm. Myśl ekokrytyczna pojawiła się wcześniej – w dziełach Leo Marxa *The Machine in the Garden* (1964; książka uznana za proto-ekologiczną, analizująca wkroczenie technologii w sielski krajobraz przedstawiany w XIX- i XX-wiecznej literaturze północnoamerykańskiej); Raymonda Williama *The Country and the City* (1973; krytyka sielankowych reprezentacji w literaturze europejskiej); Josepha Meekera *The Comedy of Survival* (1974; prawdopodobnie pierwsze użycie terminu ekokrytyka). Dzieła te nie tworzyły jednak spójnej koncepcji badawczej. Dopiero od połowy lat 80. zaczęto upowszechniać ideę, że piśmiennictwo dotyczące natury powinno być traktowane jako gatunek niefikcyjny – powiązany z pozatekstową rzeczywistością.

Podstawowe definicje w ujęciu Buella (1995: 430) „ekokrytyka to badanie związków między literaturą i środowiskiem prowadzone w duchu zaangażowania i środowiskowej praktyki”, wg Rueckerta (1996:107) ekokrytyka to „zastosowanie ekologii i ekologicznych koncepcji do badania literatury”, wg Glotfelty (1996: XVIII) „ekokrytyka to badanie związków między literaturą a środowiskiem naturalnym”. Podsumował wysiłki definicyjne Simon Estok (2001:220) pisząc: „ekokrytyka wyodrębniła się po pierwsze ze względu na zajęcie stanowiska etycznego, zaangażowanie w świat natury rozumiane jako rzecz ważna, a nie zwykły obiekt badań tematycznych, po drugie zaś ze względu na zobowiązanie do wytwarzania połączeń”. Słowo „połączenie” należy do kluczowych pojęć ekokrytyki (Rueckert napisał: „Przywołuję [...] pierwsze Prawo Ekologii: «Wszystko jest ze sobą powiązane» [1996: 107-108]; Ekokrytyka – analizując funkcję pełnioną przez naturę w dziełach kultury – uświadamia związki między światem ludzkim i pozaludzkim, i bierze na siebie odpowiedzialność za wywoływanie zmian w tych relacjach.

Przedmiotem badań ekokrytycznych początkowo były dzieła literackie, w których przyroda (→natura) znajduje się na pierwszym planie (wiersze angielskich poetów jezior, teksty J.J. Rousseau, R. W. Emersona, H.D. Thoreau); na drugim etapie (początek XXI wieku) poszerzono zakres badań, uwzględniając przedstawienia natury m.in. w edukacji i tekstach kultury popularnej (filmy przyrodnicze, podręczniki, pocztówki, komiksy, literatura science-fiction). Dziś ekokrytyka bada wszelkie ludzkie praktyki materialne (żywienie, ubieranie się, korzystanie z technologii, postępowanie z odpadami), ponieważ każda z tych praktyk: 1) zakłada i wytwarza jakąś relację ze środowiskiem; 2) wywiera wpływ na środowisko (zanieczyszczenia, zużycie zasobów naturalnych, zabijanie, naruszanie równowagi środowiskowej); 3) odsyła do jakichś przekonań i idei kulturowych.

Ekokrytyka czerpie inspiracje z wielu metodologii (dekonstrukcja, badania kulturowe, badania postkolonialne, feminizm). Preferowana przez ekokrytykę **analiza dzieła literackiego** uwzględnia kilka pytań: 1) jak w badanym tekście przedstawia się różnica natura-kultura i jakie pociąga za sobą konsekwencje w obrębie świata przedstawionego? 2) z jakich tradycji (religijnych, filozoficznych, politycznych, naukowych) podział się wywodzi? 3) jakie praktyki w świecie pozatekstowym dane dzieło wspiera? 4) jak można zmienić wynikające z tekstu wyobrażenie o naturze i odpowiadające temu praktyki? [PCz]

EKOPOETYKA – termin powstały z połączenia greckich słów oikos (dom) oraz poiesis (wytwarzanie), określający „praktykę zamieszkiwania Ziemi” (Fiedorczyk, Beltran 2015:11) lub też „praktykę odpowiedzialnego budowania domu” (tamże: 83).

Ekopoetyka zaczyna się od zwrócenia uwagi na językowy charakter ludzkich relacji z innymi istnieniami – stąd jej zakorzenienie w poezji. Forrest Gander (poeta) stwierdza, iż mniej interesuje go poezja, w której „natura występuje jako temat”, bardziej zaś twórczość „nazywana czasem ekopoezją, badająca – na poziomie tematyki, formy – relacje między naturą i kulturą, językiem i percepcją” (2012: 2). Uznaje, iż poezja może być sposobem na kształtowanie i rozwijanie kompetencji językowych i ekologicznych. Skinne (poeta, krytyk) rozważa eko-tendencje poezji najnowszej (eksplorowanie ludzkiej „zwierzęcości”, konfrontacje z doświadczeniem katastrof klimatycznych etc.), stwierdzając, iż mogą one przyczynić się do „współtworzenia bardziej odpowiedzialnej postawy wobec inności” (Fiedorczyk 2015: 124).

Choć kompetencje ekopoetyki formułowane są przez poetów i literaturoznawców, praktyka ekopoetycka wykracza poza sferę literatury. Julia Fiedorczyk wspólnie z Gerardo Beltranem postuluje ekopoetykę, która „jest życiową praktyką podejmującą próbę zintegrowania ludzkiej wrażliwości pękniętej na dwie połowy: poetycką i naukową” (Fiedorczyk, Beltran 2015: 17). Polem wspólnym – choć różnie użytkowanym – jest język. Ekopoezja eksperymentuje w trzech zakresach: nazw i praktyk nazewniczych; reprezentacji istot pozaludzkich, znaczenia komunikacji dla procesów życiowych. W zakresie pierwszym (nazwy i nazywanie) ekopoezja dekonspiruje ukrytą metaforyczność wszelkich nazw użytkowych w nauce, prawie, medycynie czy przemyśle, które służą do wprowadzenia podziałów (ożywione – nieożywione; chronione – niechronione; jadalne – trujące; domowe – hodowlane; etc.) i podtrzymują eksploatacyjne podejście człowieka do natury. W zakresie drugim (reprezentacja istot pozaludzkich) ekopoezja poszukuje – w ramach eksperymentu – środków wyrazu dla zwierząt, roślin czy wód: ekopoeci figują w ten sposób komunikację w której mogłyby uczestniczyć istoty posługujące się innymi kodami i eksponują związki między językiem ludzkim a władzą sprawowaną przez człowieka nad naturą. W zakresie trzecim (znaczenie komunikacji dla procesów życiowych) ekopoezja przedstawia świat, w którym życie jest tożsame z wymianą informacji; komunikacja zachodząca we wszelkich zakresach spaja →ekosystem od wewnątrz, łączy go z ekosystemami sąsiednimi i wytwarza życie planety. Zrozumienie owego systemu wymiany, jego mnogich i splątanych zasad, jest możliwe – tak przedstawiają się cele ekopoezji – tylko pod warunkiem: stopniowego poszerzania ludzkich praktyk komunikacyjnych, kontrolowania (i kontrowania) władzy nad naturą spoczywającą w naszym języku, traktowania głosów natury jako języków równoprawnych względem ludzkiego. [PCz, JB]

ZAŁĄCZNIK 3

Julia Fiedorczyk

TLEN

Pokażę ci miłość w jednej garści gwiazd.
Znasz feerię śniegu na przydrożnych liściach?
Fioletowy kontur grudniowego dnia?
Przyszłam tu, żeby oddychać.

Są mali tancerze w kropli rzecznej wody.
Raje owadów za bramą ogrodu,
gniazdo w zgięciu ramion tamtej grubej sosny,
w gnieździe moich ramion mleczny oddech dziecka.

Lekko mieszkamy na wydechu świata,
jeden mrok dodany do drugiego mroku.
Usta przy policzku.
Policzek przy udzie.

Lekko mieszkamy na wydechu świata.
ciepła sierść wilczycy i jej ostre zęby,
brzytwa mrozu gładzi ciemną skórę rzeki,
jej mieszkańcy bezszelestnie opadają na dno.

Przyszłam tu, żeby oddychać.
Smutek naszych rzeczy na zimowym niebie.
Śnieg szybko topnieje na policzkach dziecka,
Nasze oczy śmieją się do gwiazd,

Niebo spotyka gładką skórę rzeki,
Oddycham, oddycham więc jestem.

Julia Fiedorczyk, Tlen. W: tejże, Tlen, Wrocław 2009, s. 18.

KTO JEST NAJWAŻNIEJSZY W LESIE?

MARCIN SIUCHNO

Przedmiot: nauczanie zintegrowane, przyroda

Grupowa wiekowa: szkoła podstawowa, kl. 1-3; kl. 4-6

Czas realizacji: 1 godzina lekcyjna

Zagadnienia edukacyjne:

- Rola drzewa w lesie.
- Zależności między drzewami a zwierzętami.
- Pospolite ptaki i ssaki lasów.

Cele operacyjne:

uczeń/uczennica:

- zna rolę drzew, a zwłaszcza dębów w ekosystemie lasu;
- potrafi opisać na czym polega związek drzew z ssakami i ptakami; wskazuje, jakie korzyści płyną z tego układu dla obydwu stron;
- rozpoznaje i potrafi nazwać popularne gatunki leśnych ptaków i ssaków.

Formy i metody dydaktyczne:

praca grupowa, praca indywidualna, zabawa ruchowa

Materiały do wykorzystania:

- karty pracy (**załącznik 1**, **załącznik 2**),
- atlas zwierząt lasu,
- film „Serce Dębu”,
- kilkadziesiąt zebranych żołędzi

* Jeśli używasz żołędzi, dbaj o to, żeby były to nasiona naszych rodzimych dębów. Wybieraj wydłużone i wąskie żołędzie dębu szypułkowego lub bezszypułkowego. Krótkie i „grube” żołędzie to nasiona dębu czerwonego, gatunku obcego w naszej florze i inwazyjnego. Zadbajmy o to, żeby nasza zabawa nie przyczyniła się do rozprzestrzeniania się tego gatunku.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Materiał jest przeznaczony dla klas młodszych szkoły podstawowej. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, jakie różnice w umiejętności czytania i zdolnościach motorycznych dzielą uczniów w tej grupie wiekowej. Z tego powodu zachęcamy do twórczego podchodzenia do poniższego materiału.

2. Zadanie: „Kto rządzi w lesie?”

Przeczytajcie wspólnie lub samodzielnie tekst z karty pracy (**załącznik 1**). Następnie spróbujcie na forum klasy odpowiedzieć na pytanie: od kogo i dlaczego tak naprawdę zależy życie w lesie? Jeśli czas i zaangażowanie uczniów na to pozwolą, można rozwinąć dyskusję o próbie wymienienia kilku zwierząt, dla których dęby, ale też buki i graby są naprawdę ważne.

POTRZEBUJEMY:

ZAŁĄCZNIK 1

3. „Kto mieszka, zjada albo się tylko drapie...”

W karcie pracy (**załącznik 2**) znajdziesz nazwy i krótkie opisy zwierząt, dla których dęby stanowią ważny element życia. Należy połączyć nazwę zwierzęcia z jego opisem. Opisy zostały przygotowane tak, żeby uczeń poradził sobie z zadaniem na podstawie wiedzy ogólnej, nawet jeśli nie widział filmu. W klasach starszych można pokusić się o wycięcie nazw zwierząt i ich opisów, a następnie po ułożeniu wkleić je w parach (zwierzę i jego opis) do zeszytu. W klasie pierwszej lub w pracy z dziećmi, którym czytanie sprawia trudność, nauczyciel może przeczytać nazwy i opisy zwierząt.

POTRZEBUJEMY:

ZAŁĄCZNIK 2

4. Co i ile pamięta wiewiórka?

Cel zadania: Powszechnym mitem, mocno podbudowanym przez popkulturę jest to, że wiewiórki mają słabą pamięć. Całkowicie mija się to z prawdą. Wiewiórki mają świetną pamięć przestrzenną i doskonały węch. Dzięki temu potrafią zapamiętać, a potem odnaleźć nawet kilkaset swoich schowków. Wiewiórki i inne zwierzęta, które traktują żołędzie (nasiona dębu) jak zapasy pożywienia nie wiedzą, jak trudna i długa będzie zima. Dlatego zbierają i chowają wszystkie żołędzie, jakie znajdą. To, że po jakiegoś nie wrócą może oznaczać, że go nie potrzebowały – albo zginęły...



To jest korzyść, jaką odnoszą dęby i inne drzewa o ciężkich nasionach (orzechy, graby, buki). Koszt zjedzonych nasion jest tu rekompensowany z nawiązką tym, że ciężkie i niemobilne żołędzie zostaną rozniesione po lesie – czasem na bardzo dużą odległość. Część nasion, która nie zostanie zjedzona, wykiełkuje w zupełnie nowym, dalekim od drzewa miejscu. Zadanie ma pokazać dzieciom tę bardzo ważną w lesie zależność.

Zadanie można wykonać w klasie lub na zewnątrz. Jako element zadania można

wykorzystać żołędzie, kasztany, orzechy. W zadaniu uczniowie wcielają się w wiewiórki, sójki i myszy, które chowają zapasy na zimę. Rozdaj uczniom po 10 (lub więcej) żołędzi i poproś, żeby schowali je na „zapas”. Gdy uczniowie uporają się z zadaniem, poproś ich, aby zebrali ukryte przez siebie nasiona.

PODSUMOWANIE:

- Jakie korzyści czerpią z ukrytych żołądźwi wiewiórki, sójki i myszy?
- Co będzie z żołądźziami, których nie udało się znaleźć w czasie zajęć? Co będzie z żołądźziami, które nie zostaną zjedzone, bo zostały ukryte i zakopane przez zwierzęta w lesie?
- Co dęby mają z tego, że zwierzęta traktują ich nasiona jak zapas na zimę?

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1

Karta pracy do zadania „Kto rządzi w lesie?”

Las to ekosystem, czyli sieć związanych ze sobą i zależnych od siebie roślin, zwierząt i grzybów. To, że zależy od kogoś oznacza, że potrzebujesz tego kogoś do życia – np. grzyby potrzebują martwego drewna, a rośliny soli mineralnych pochodzących z tego, co rozkładają grzyby. Mysz musi jeść, ale sama też jest zjadana przez drapieżniki. Sójka oprócz jedzenia potrzebuje drzew do budowy gniazd, a jeź stert liści, żeby spędzić w nich zimę. W tej sieci zależności znajdują się organizmy, które są naprawdę ważne, od których zależy los wielu leśnych mieszkańców. Kto w takim razie jest istotny w lesie? Przeczytaj uważnie i sam/a spróbuj zgadnąć.

Raz na kilka lat w lesie zdarza się taki rok, kiedy wszyscy mają jedzenia w bród. Wtedy nawet zimą gryzonie, czyli na przykład myszy leśne, mogą mieć dzieci. Sójki, dziki, jelenie i wiewiórki też nie muszą szukać długo jedzenia, bo las jest jego pełny. Jeśli roślinożernym mieszkańcom lasu żyje się lepiej, bo nie muszą się martwić brakiem pożywienia, to lepiej żyje się też tym, którzy ich zjadają. Las będzie pełen myszy leśnych, nornic, wiewiórek, orzesznic, dzików, jeleni, saren. Licniejsza więc będzie populacja łasic, sów, gronostajów, lisów, borsuków, jastrzębi. Lepiej będzie się żyć nawet wilkom i rysiom.

Czym jest więc ten pojawiający się raz na kilka lat cud w lesie? Skąd bierze się jedzenie, które pozwala mieszkańcom lasu spędzić spokojnie zimę i posiadać więcej dzieci w następnym roku? Od kogo zależy los tych wszystkich nornic, wiewiórek, sójek, lisów, borsuków, wilków i wielu innych mieszkańców lasu?

Odpowiedź jest prosta, choć mało oczywista. Wszystko, co zostało napisane wyżej, zależy od nasion dębów, ale też grabów i buków. Raz na kilka lat las zostaje dostownie zastany tonami żołądźwi, orzeszków grabowych i bukowych.

Kto więc Twoim zdaniem rządzi w lesie? Od kogo zależy los zwierząt i ptaków lasu?

ZAŁĄCZNIK 2

Karta pracy do zadania „Kto mieszka, zjada albo się tylko drapie...”

Sójka

To chrząszcz, czyli owad. Jego larwy (czyli dzieci) żyją tylko w żołądździach dębu. Larwa jesienią spada ze swoim domem (żołądździem) na ziemię, opuszcza go i zakopuje się w ziemi. Tam zamienia się w poczwarkę. Jako dorosły owad może pochwalić się bardzo długim ryjkiem, który wygląda jak trąba słonia – stąd jego nazwa.

Wiewiórka

Apetyt i pozorny brak kultury przy jedzeniu to jego słynne cechy. Pożera żołądźzie, często w ich poszukiwaniu cierpliwie ryje w ziemi. Dąb to dla niego też jednak miejsce higieny i relaksu. Kora świetnie nadaje się do drapania. Ocierając się o nią, można pozbyć się pasożytów. Wyobraźcie sobie, jakie to ważne, gdy się samemu nie można kopytkami podrapać po plecach.

Mysz leśna

To chrząszcz, czyli owad. Jego larwy (czyli dzieci) żyją tylko w żołądździach dębu. Larwa jesienią spada ze swoim domem (żołądździem) na ziemię, opuszcza go i zakopuje się w ziemi. Tam zamienia się w poczwarkę. Jako dorosły owad może pochwalić się bardzo długim ryjkiem, który wygląda jak trąba słonia – stąd jego nazwa.

Dzik

Bez względu na to, co się o niej mówi, ma doskonałą pamięć. Żołądźzie i inne orzechy to jej podstawowe pożywienie zimą. Może mieszkać w dziuplach albo w zbudowanych przez siebie gniazdach. Chowając ogromne ilości żołądźwi na zimę, pomaga drzewom w ich rozsiewaniu.

Słonik żołądźziowiec

Jego życie upływa w biegu. Musi się najęść, nakarmić dzieci i samej nie dać się zjeść. Prawda jest taka, że jeśli jesteś małym mieszkańcem dna lasu, znajdujesz się w karcie dań wszystkich leśnych drapieżników. Żeby nie dać się zjeść, możesz ukrywać się w norach, szukać jedzenia nocą i używać swoich świetnie rozwiniętych zmysłów – dużych oczu i uszu.

„POLANA MYŚLI ROZWIANE SCALA”

- O LASOTERAPII.

ANNA TULCZYŃSKA



Przedmiot: godzina wychowawcza

Grupowa wiekowa: szkoła podstawowa, kl. 7-8

Czas realizacji: 1 godzina lekcyjna

Zagadnienia edukacyjne:

- Umiejętność regulowania napięcia przez kontakt z naturą.
- Ćwiczenie uważności.
- Rozpoznawanie celów rozwojowych, wartości oraz źródeł wsparcia i siły.

Cele operacyjne:

uczeń/uczennica:

- poznaje podstawowe zasady samoregulacji emocji;
- ćwiczy uważność, która pozwala wyciszyć emocje i trudne myśli;
- rozpoznaje swoje wartości i cele w życiu;
- rozpoznaje zachowania, zasoby, osoby, które go wspierają, pomagają radzić sobie z trudnościami, inspirują.

Formy i metody dydaktyczne:

dyskusja, burza mózgów, mini-wykład, praca indywidualna, praca na forum

Materiały do wykorzystania:

- tablica,
- kreda,
- przybory do pisania,
- utwór Łąki Łan – „LASS”
(źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=vIOxazUZVXE>, dostęp: 23.09.2022)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Prowadzący/prowadząca zajęcia prezentuje uczniom nagranie utworu zespołu Łąki One – „LASS”: <https://www.youtube.com/watch?v=vIOxazUZVXE>. Prosi, by uczniowie zwrócili uwagę na tekst. Pyta ich o wrażenia, opinie. Czy zgadzają się z nastawieniem autora do lasu? Czy taka forma zachęcania do aktywności na świeżym powietrzu jest dla nich atrakcyjna?
2. Prowadzący/prowadząca zadaje uczniom pytanie: czy wiecie, że w Finlandii las i spacery po nim są przepisywane na receptę? Swoje określenie na terapię lasem mają nawet Japończycy - to **shinrin-yoku**, co oznacza kąpiel leśną, ewentualnie japońską sztukę czerpania mocy z przyrody. **Shinrin-yoku** powstało w latach 80. XX wieku, kiedy opracowano krajowy program, mający służyć poprawie zdrowia i łagodzeniu skutków stresu związanego z pracą. Prowadzący/prowadząca pyta uczniów, co sądzą o takim pomysle, mając w pamięci swoje wrażenia z projekcji filmu „Serce dębu”. Prowadzący/prowadząca dodaje też kilka słów o wysiłku i stresie, w jakim czasem funkcjonują uczniowie. Docenia ich wysiłek i wskazuje na potrzebę dbania o siebie.
3. Następnie prowadzący/prowadząca pyta uczniów o to, jakie ich zdaniem warunki powinny być spełnione podczas takiego spaceru, by pomógł im z napięciem, stresem, zmęczeniem. Zapisuje wskazówki uczniów na tablicy. Dodaje też swoje, oparte na badaniach o lasoterapii



Aby spacer po lesie działał kojąco i odprężająco warto pamiętać o tym, że:

Podczas „kąpeli leśnej” poruszamy się wolno, zatrzymujemy się, rozglądamy;

Skupiamy uwagę na różnych wrażeniach zmysłowych – dźwiękach, zapachu, powiewie wiatru, dotyku, fakturze, np. kory drzewa itp.;

Rezygnujemy z „rozpraszaczy” – zostawmy w domu smartfona czy sprzęt grający;

Zalecane jest spacerowanie w milczeniu, choć niekoniecznie samotnie.



Taki spacer nie jest już sposobem na dotarcie do jakiegoś punktu, jest celem samym w sobie.

Na zachętę prowadzący/prowadząca może podać wyniki badań Stephena Kaplana, który wykazał, że 50-minutowy spacer po lesie poprawiał zdolność skupienia uwagi oraz pamięć krótkotrwałą. Ponadto kontakt z naturą sprzyja znaczącej redukcji stresu – obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) i adrenaliny, powoduje spadek tętna i ciśnienia.



Efekty, to:

- wsparcie w leczeniu depresji,
- lepsza jakość snu,
- wzrost odporności,
- wzrost energii, obniżenie poziomu niepokoju czy gniewu.

4. Następnie prowadzący/prowadząca zaprasza uczniów do jeszcze jednego ćwiczenia. Rozdaje uczniom karty pracy – drzewo. Chwilę rozmawia z nimi o tym, jak funkcjonują drzewa – ich korzenie czerpią z gleby to, co potrzebne – wodę, sole mineralne; korzenie dają im oparcie, zabezpieczenie przed silnym wiatrem, niepokojem złej pogody. Następnie prowadzący/prowadząca prosi, by uczniowie zastanowili się nad tym, co daje im siłę, z czego korzystają, gdy jest im trudno – może to być np. czas z przyjaciółmi, rozmowy, sport, sen, spacer... Co daje im poczucie bezpieczeństwa – więzi rodzinne, przyjaźń, rozmowy? Prosi, by te wszystkie elementy wpisali między korzenie drzewa.

Następnie prowadzący/prowadząca opowiada o koronie drzewa, która rośnie, rozwija się, dąży do słońca. Później prosi, aby uczniowie zastanowili się, do czego oni dążą i w jakim kierunku się rozwijają, co jest dla nich ważne – sukcesy w sporcie, artystyczne, naukowe, muzyczne, ilość obserwatorów na portalach, rozwój zainteresowań, przyjemności? Prowadzący/prowadząca prosi, aby wpisali swoje cele i wartości w koronę drzew.

Po zakończeniu pracy, prowadzący/prowadząca prosi uczniów, by pokazali swoje drzewa innym, przyjrzeni się im i spróbowali znaleźć wspólne cele, wartości oraz źródła siły. Po kilku minutach „wernisażu” prowadzący/prowadząca prosi uczniów, by podzielili się swoimi spostrzeżeniami. Prowadzący/prowadząca podsumowuje spotkanie w 2-3 zdaniach i dziękuje uczniom za spotkanie.

O AUTORCE:

Anna Tulczyńska - psycholog, certyfikowana psychoterapeutka, socjoterapeutka i tutorka, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Od ponad 20 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą. Jest także autorką kilkudziesięciu publikacji o tematyce psychologicznej dla rodziców, wychowawców i nauczycieli. Ma na swoim koncie eksperckie wystąpienia w radiu i telewizji oraz liczne webinary.

Opracowanie:
Zespół Edukacji Ferment Kolektiv



Korekta i redakcja:
Zespół Edukacji Ferment Kolektiv

Opracowanie graficzne:
Adam Romel