

PROGRAM TERAPEUTYCZNY DLA DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH

„LECZYMY LASEM”

Spis treści

1. Wstęp
2. Uczestnicy
3. Cele programu
4. Sposoby osiągnięcia celów
5. Zajęcia w środowisku naturalnym
6. Metody pracy
7. Planowane rezultaty
8. Realizacja programu
9. Ewaluacja programu
10. Przykładowe scenariusze zajęć prowadzonych w naturze
 - 1. Temat: Pani Jesień
 - 2. Temat: Nasze ulubione drzewa
 - 3. Temat: Urodziny Marchewki
 - 4. Temat: Stacyjkowo
 - 5. Temat: Logorytmika – czyli wieloaspektowe oddziaływania słowno – muzyczne
 - 6. Temat: Bo to już wiosna
11. Opinie ekspertów na temat programu „Leczymy lasem”
12. Partnerzy programu i krótko o Fundacji

Program opracowali:

Aneta Niedźwiecka, Wiesław Kamiński - Fundacja Przyjazna Planeta

Scenariusze:

- **Barbara Braszczyńska, Kamila Klekowska, Joanna Nitecka, Anna Szwedzik** - Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Radomsku
- **Beata Michałek, Barbara Kowalczyk** – SOSW w Radomsku

1. WSTĘP

Program „Leczymy lasem” jest to nowatorska metoda leczenia i usprawniania dzieci niepełnosprawnych umysłowo, poprzez terapię prowadzoną w lesie. Ściśle łączy się on z celami Fundacji Przyjazna Planeta, która pomaga dzieciom niepełnosprawnym i podejmuje działania proekologiczne. Program zrodził się podczas rozmów zarządu Fundacji, który w dniu 01.06.2017r. podjął uchwałę o rozpoczęciu działań. Kolejnym krokiem było znalezienie partnerów do realizacji autorskiego projektu. Udało się przekonać do tego Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną w Radomsku i Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Radomsku. Kolejnym ważnym partnerem zostały także Lasy Państwowe. W 2018 roku do projektu dołączył Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Bełchatowie, a od 2021 roku planowana jest także współpraca z SOSW w Piotrkowie Trybunalskim.

Podczas badania potrzeby realizacji programu została przeprowadzona diagnoza środowiska lokalnego, z której wynikało, że:

- w województwie łódzkim rośnie liczba wydawanych orzeczeń o niepełnosprawności, także dla osób z zaburzeniami psychicznymi (szczególnie wśród dzieci)¹,
- w Polsce ocenia się, że jedna osoba z autyzmem przypada na 300 mieszkańców; w sumie w naszym kraju żyje ok. 30 tys. osób z autyzmem i zespołem Aspergera,
- dzieci ze schorzeniami psychicznymi mają utrudniony start w życiu, trudniej przyswajają wiedzę, mają gorsze kontakty z rówieśnikami, istnieje więc ogromna potrzeba terapii; obok rehabilitacji fizycznej, istotna jest również rehabilitacja społeczna, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami psychicznymi.

Specjaliści z Ministerstwa Środowiska i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego twierdzą, że leczenie w naturalnym, leśnym środowisku jest najlepszą z dotychczas znanych w teorii form terapii uzupełniającej dzieci niepełnosprawnych. Jak się jednak okazuje wykorzystanie dendroterapii w leczeniu niepełnosprawnych prawie nie występuje, choć jest skuteczne i bardzo potrzebne. Wynika to z badań, przeprowadzanych na świecie: w Holandii zbadano, że osoby mieszkające blisko lasów chorują o 20 proc. rzadziej, badania Japończyków przeprowadzone pod koniec lat 90.XX wieku udowodniły, że nawet krótkotrwałe przebywanie w lesie powoduje spadek hormonu stresu. Spacer po lesie wzmacnia układ odpornościowy i pobudza organizm do odbudowy.

Potrzeba i celowość terapii w naturalnym środowisku wynika też z ewaluacji prowadzonej w czasie trzech lat realizacji programu „Leczymy lasem”. Specjaliści z Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej, pracujący z podopiecznymi Fundacji oraz pracownicy Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego i opiekunowie zaobserwowali pozytywne zmiany u dzieci, związane z udziałem w projekcie, o których będzie mowa w kolejnych rozdziałach. Od tamtego czasu zrealizowaliśmy około 60 wyjazdów terapeutycznych dla blisko 60 dzieci.

Niniejszy program zawiera informacje o uczestnikach, celach programu, formach pracy, sposobach osiągnięcia celów, metodach terapii i planowanych rezultatach. Przedstawia również szczegółowy opis sposobów realizacji programu, dotyczących naboru uczestników, organizacji wyjazdów oraz wytypowanych obszarów leśnych. Kolejnym elementem tego programu jest też informacja o planowanych działaniach ewaluacyjnych, które prowadzą do oceny jego skuteczności. Na zakończenie programu zamieściliśmy również kilka przykładowych scenariuszy zajęć terapeutycznych, opracowanych przez specjalistów z Poradni.

¹) Jak podaje Urząd Statystyczny w Łodzi (2014) na terenie woj. łódzkiego liczba osób z niepełnosprawności w wieku 0 – 16 wynosi 12 257 osób (za raportem: *Niepełnosprawni w woj., łódzkim. Analiza statystyczna*, tab1, s 62). Z kolei jak podaje *Powiatowy Program Działań na rzecz Osób Niepełnosprawnych w latach 2014-2020 powiatu radomszczańskiego*, Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Radomsku wydał osobom poniżej 16 r.ż. w 2010 – 278, w 2011 – 311, w 2012 – 326 orzeczeń o niepełnosprawności. Dodatkowo według Narodowego Spisu Powszechnego ogólna liczba osób niepełnosprawnych wynosiła 333,8 tys. Liczba osób niepełnosprawnych w pow. radomszczańskim jest wysoka i oscyluje na poziomie 96- 115/1000 osób.

2. UCZESTNICY

- Programem objętych jest około 60 osób w wieku od 7 do 24 lat, posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności intelektualnej.
- Beneficjentami programu są również rodzice i opiekunowie prawni, którzy uczestniczą w części wyjazdów terapeutycznych, aby integrować się i uczyć się korzystać z tej formy terapii leśnej ze swoimi dziećmi także dodatkowo, poza realizowanym programem oraz po jego zakończeniu.
- Beneficjentami są także wychowawcy ze specjalnego ośrodka, których zachęcamy do częstego prowadzenia z dziećmi zajęć na świeżym powietrzu, także po zakończeniu programu.

3. CELE PROGRAMU

CEL	SPOSÓB REALIZACJI
Stymulowanie ogólnej sprawności organizmu w zakresie kondycji i wytrzymałości fizycznej w naturalnym środowisku	spacery po lesie
	zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu
	zajęcia muzyczno ruchowe związane z przekroczeniem linii środk. ciała
	ćwiczenia doskonalące funkcje oddechowe
	usprawnianie motoryki małej i dużej
Stymulowanie deficytów rozwojowych w naturalnym środowisku	Ćwiczenia wzbogacające słownik bierny i czynny, ćwiczenia rozumienia werbalnego i doskonalenia pamięci oraz uwagi słuchowej
	Ćwiczenia doskonalące komunikację pozawerbalną /postugiwanie się gestami, mimiką twarzy, postawa ciała/
	Ćwiczenia z zakresu koordynacji wzrokowo –słuchowo - ruchowej
	Zabawy usprawniające polisensoryczne poznawanie świata, stymulacja dotykowa, wzrokowa, słuchowa, węchowa
	Usprawnianie narządu mowy
	Stymulowanie procesów percepcyjno - poznawczych
Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych	Ćwiczenia relaksacyjne
	Systemu wzmocnień dostosowany indywidualnych potrzeb każdego uczestnika
	Rozmowy oraz działania wspierające umożliwiające odreagowywanie napięć emocjonalnych
Kształtowanie umiejętności korygowania zachowań stereotypowych, agresywnych w naturze	Ćwiczenia relaksacyjne
	Systemu wzmocnień dostosowany indywidualnych potrzeb każdego uczestnika
	Rozmowy i działania wspierające umożliwiające odreagowywanie napięć emocjonalnych
	Kształtowanie umiejętności akceptacji oraz dostosowywania się do zmian otoczeniu
	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania sygnałów płynących z własnego ciała
Rozwijanie	Doskonalenie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji

kompetencji emocjonalno-społecznych w naturalnym środowisku	Doskonalenie zdolności współpracy w grupie i parach
	Usprawnianie zdolności respektowania reguł i zasad panujących w grupie
	Kształtowanie umiejętności naśladowania prawidłowych wzorców funkcjonowania
	Stwarzanie sytuacji umożliwiających ponoszenie konsekwencji negatywnych oraz pozytywnych własnych działań oraz wypowiedzi
	Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa oraz atmosfery sprzyjającej wyrażaniu siebie, a także spontanicznym zachowaniom

4. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW

- Podkreślanie i docenianie sukcesu dziecka, wzmacnianie podjętego przez nie wysiłku, nienależnie od efektu końcowego
- Indywidualizacja zadań do możliwości dziecka
- Dostosowanie czasu trwania zajęć do indywidualnych możliwości dziecka
- Zapewnienie atmosfery sprzyjającej akceptacji i nawiązaniu wzajemnych relacji
- Korygowanie zachowań niepożądanych

5. ZAJĘCIA W ŚRODOWISKU NATURALNYM

- Zajęcia grupowe i indywidualne – aktywizacja dzieci oraz ich rodziców i opiekunów.
- Obserwacja zachowań dzieci w naturze oraz ich analiza i wprowadzanie potrzebnych zmian.

6. METODY PRACY

a. Aktywizujące

- Zadaniowo – czynnościowa
- Ćwiczenia ruchowe
- Gry i zabawy dydaktyczne

b. Podające

- Pogadanki, rozmowy, opowiadanie
- Reagowanie na polecenia

c. Waloryzacyjne:

- ekspresji ruchowej,
- ekspresji słownej,
- emocji

d. Terapeutyczne

- Arteterapia
- Logorytmika
- Kinezyterapia
- Integracji percepcyjno – motorycznej
- Trening umiejętności emocjonalno - społecznych
- Metoda wzmocnień pozytywnych
- Trening behawioralno – poznawczo – rozwojowy (zachowań kluczowych)

7. PLANOWANE REZULTATY

Dzieci uczestniczące w programie:

- staną się bardziej samodzielne i sprawne fizycznie, co będzie widoczne w lepszym pokonywaniu trudności oraz w zakresie czynności samoobsługowych i higienicznych;
- będą bardziej komunikatywne i uspołecznione, co będzie można poznać po chęci integracji z innymi, konstruktywnych sposobach wyrażania emocji i potrzeb, przystosowywaniu się do nowych sytuacji i norm przyjętych w grupie;
- będą miały mniej zachowań autoagresywnych i stereotypowych, co będzie widoczne w obniżeniu napięcia mięśniowego i emocjonalnego, wyciszeniu, okazywaniu radości;
- będą bardziej otwarte na nowe bodźce, płynące ze środowiska i nowe doświadczenia, co będzie można poznać po akceptacji nowości, zmniejszeniu oporu przed nieznanymi zadaniami i stawianiu granic ze strony opiekunów.

8. REALIZACJA PROGRAMU

a. Nabór uczestników i organizacja programu

- Nabór uczestników do programu odbywa się pod koniec roku szkolnego, a informacje na ten temat są przekazywane rodzicom dzieci uczęszczających do SOSW przez dyrekcję i nauczycieli.
- Osoby będą kwalifikowane do programu według kolejności zgłoszeń, po sprawdzeniu orzeczenia o niepełnosprawności. W przypadku dużej liczby zgłoszeń w pierwszej kolejności będą kwalifikowane osoby o najniższym poziomie dochodowości na jednego członka rodziny (na podstawie oświadczenia opiekuna/rodzica).
- Osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności będą zakwalifikowane do wyjazdów tylko pod warunkiem udziału w każdym z nich także rodzica / opiekuna.
- Prawni opiekunowie podpiszą z Fundacją porozumienia i tym samym wyrażą zgodę na udział w programie i udostępnienie dokumentacji dotyczącej niepełnosprawności dzieci.
- Sprawy związane z realizacją projektu oraz walory terapii wspierającej zostaną omówione na spotkaniach z opiekunami uczestników programu.
- Organizacja wyjazdów, tj. kwalifikowanie podopiecznych i opiekunów do programu, zapewnienie transportu do lasu i wyżywienia, ustalenie terminów pobytów w Nadleśnictwach, udokumentowanie aktywności i realizacji programu - leży po stronie Fundacji.
- Określa się czas trwania Projektu od lipca do października 2021 roku.

b. Organizacja wyjazdów terapeutycznych

- Dzieci, zakwalifikowane do programu zostaną podzielone na grupy wyjazdowe (do 25 osób).
- Każda z grup skorzysta w czasie realizacji programu z minimum 5 wyjazdów terapeutycznych oraz zajęć i terapii lasem. Łącznie dla wszystkich grup zostanie zorganizowanych ok. 20 wyjazdów terapeutycznych do lasów na terenie województwa łódzkiego i śląskiego (przy współpracy z wybranymi nadleśnictwami).
- W każdym wyjeździe weźmie udział: do 25 niepełnosprawnych uczestników, 2-4 opiekunów z SOSW, wolontariusze Fundacji, 5-15 rodziców.

- Każdy wyjazd potrwa 6 - 7 godzin, z czego ok.4 godziny to pobyt w lesie, pozostały czas to dojazdy i posiłki.
- W czasie pobytu w lesie terapeuci z SOSW będą prowadzić zaplanowane zajęcia terapeutyczne i zabawy ruchowe w naturalnym środowisku, a także - w przypadku posiadanej przez nadleśnictwo odpowiedniej infrastruktury - zajęcia plastyczne.
- Każdy pobyt będzie zawierał elementy terapeutyczne, dostosowane przez specjalistów do chorób dzieci: spacer na dystansie nie dłuższym niż 1 km, podzielony na kilka odcinków; gimnastyka rehabilitacyjna i ćwiczenia ruchowo-oddechowe; elementy wspólnej zabawy dydaktycznej i ruchowej; rozmowy.

c. Wytypowane obszary leśne

Obszary leśne, w których będą odbywać się wyjazdy z dziećmi, znajdują się na terenach podległych organizacyjnie Regionalnym Dyrekcjom Lasów Państwowych w Łodzi i Katowicach są to:

- Nadleśnictwo Spała;
- Nadleśnictwo Złoty Potok;
- Nadleśnictwo Przedbórz;
- Nadleśnictwo Bełchatów;
- Nadleśnictwo Piotrków Trybunalski.

W przypadku zainteresowania uczestników i Lasów Państwowych Fundacja może organizować zajęcia także na innych terenach leśnych w całym kraju, po wcześniejszym uzgodnieniu z nadleśnictwami.

9. EWALUACJA PROGRAMU

Bieżącej obserwacji podlegają osiągnięcia dzieci - na podstawie informacji zwrotnej uzyskiwanej ze źródeł: od dziecka, terapeutów i opiekunów prowadzących zajęcia, rodziców.

Wszystkie zebrane informacje, poddane gruntownej analizie, powinny dać jasny obraz, czy metody i formy terapii leczenia lasem, zaproponowane w programie były skuteczne. Program będzie na bieżąco modyfikowany i dostosowywany do potrzeb i możliwości dzieci w trakcie jego realizacji.

10. PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH W NATURZE

1. Temat: Pani Jesień

Cel główny: zapoznanie uczestników z elementami przyrody charakterystycznymi dla pory roku jaką jest „Jesień”.

Cele szczegółowe: doskonalenie zmysłów dotyku, węchu, słuchu; kształcenie prawidłowego toru oddechowego; doskonalenie umiejętności językowych i rozumienia werbalnego, rozwijanie sprawności grafomotorycznej.

Metody: słowna, pokaz, praktycznego działania.

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: strój Pani Jesień, instrumenty muzyczne, arkusze papieru, kredki, naturalne eksponaty (szyszki, grzyby, orzechy, jarzębina, liście, kasztany, chustka, piłki tenisowe).

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie- pytania dla uczestników: „Jaką mamy porę roku?”, „Jak wygląda przyroda jesienią?”
2. Pani Jesień: *Przybyłam do Was, pokonałam długą drogę przez morza, pustynie i oceany w skwarze i burzy aż do Was dotarłam. Kim ja jestem?*
3. Rozmowa z uczestnikami dotycząca darów jesieni i pokaz darów jesieni z równoczesnym ich poznaniem za pomocą zmysłów: wzroku, węchu, dotyku.
4. Ćwiczenia kształtujące prawidłowy tor oddechowy: uczestnicy zabawy poszukują jesiennego liścia, wybierają sobie drzewo pod którym siadają i dmuchają zachowując odpowiedni tor oddechowy według wskazań specjalisty prowadzącego zajęcia.
5. Rozpoznawanie eksponatów Jesieni- uczestnicy indywidualnie rozpoznają eksponaty zgromadzone w koszyku Jesieni za pomocą zmysłów(dotyku i węchu z wyłączenie wzroku) próbują je samodzielnie różnicować.
6. Zabawy słuchowo-ruchowe: Uczestnicy zbierają szyszki, układają z nich duże koło i na polecenie osoby prowadzącej wykonują zadania:
 - Gdy usłyszysz dźwięk bębenka, z pośród innych dźwięków, rzucasz piłeczką do koła.
 - *Idzie, idzie jeź / Ten kolczasty zwierz / Nóżkami tup, tup / I pod listek siup.*
 Zabawa powtarzana jest w coraz szybszym tempie, a uczestnicy chowają się za krzakami, bądź drzewami.
 - Praca plastyczna- odrysowywanie naturalnego konturu liścia i zamalowywanie jego powierzchni kredkami z użyciem barw charakterystycznych dla jesieni.
 - Pożegnanie, spacer po lesie z zabawą „ Grzybobranie”.

2. Temat: Nasze ulubione drzewa

Cel ogólny: kształtowanie więzi emocjonalnej z przyrodą

Cele szczegółowe: poznawanie świata poprzez zmysły, doskonalenie umiejętności w zakresie orientacji w schemacie ciała i w przestrzeni; wspomaganie rozwoju mowy oraz doskonalenie umiejętności werbalnych; doskonalenie koncentracji, uwagi, rozwijanie słuchu fonemowego, usprawnianie rozumienia mowy;

Metody: pokaz, metoda aktywizująca

Formy pracy: praca indywidualna z pomocą osób towarzyszących

Środki dydaktyczne : emblematy z różnymi rytmami deszczowych kropli, instrumenty muzyczne, źdźbła traw, naturalne eksponaty drzew.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników piosenką z elementami gestów Makatonu „ Witam Was”
2. Zabawa dydaktyczna- poszukaj wśród drzew swojego przyjaciela. Każdy uczestnik wybiera swoje drzewo, zapoznaje się z nim za pomocą dotyku, wzroku i węchu. Na polecenie osoby prowadzącej uczestnicy zabawy dotykają się do drzew różnymi częściami ciała: dotykamy się plecami, dotykamy się brzuchami, dotykamy się dłońią (prawa/ lewa), dotykamy się kolanami, dotykamy się stopami, dotykamy się czołem itp.
3. Ćwiczenia oddechowe
 - Każdy z uczestników szuka w sowni otoczeniu źdźbła trawy, opiera się o „swoje” drzewo i wykonuje ćwiczenia oddechowe według polecenia osoby prowadzącej zajęcia.
 - Pantomima: Zdrowe drzewo- Chore drzewo. Na hasło Zdrowe drzewo- uczestnicy wymachują rękami nad głowami, na hasło Chore drzewo opuszczają ręce do dołu
4. Zabawa dydaktyczno-ruchowa: Stań według polecenia:
 - „Stań obok drzewa”, „Schowaj się za drzewem”, „Stań przed drzewem”, „Stań między drzewami w najbliższym otoczeniu”.
5. Ćwiczenia słuchowe- uczestnicy otrzymują emblematy „ deszczowe rytmy”, wygrywają rytmy na instrumentach muzycznych.
6. Pożegnanie i podziękowanie za wspólne zajęcia oraz spacer po lesie połączony z poleceniem „Omijamy Kałuże”.

3. Temat: Urodziny Marchewki

Cel główny: Kształtowanie nawyków prozdrowotnych poprzez zabawę i sytuacje aktywizujące myślenie.

Cele szczegółowe: motywowanie dziecka do aktywności, rozwijanie umiejętności rozumienia werbalnego; rozpoznawanie przez beneficjentów podstawowych warzyw; doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej

Metody: słowna, oglądowa, praktycznego działania.

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: tekst przedstawienia; nagrania CD; naturalne okazy marchewek; naturalne warzywa: ziemniak, burak, pietruszka, pomidor, dynia; emblematy marchewek; obieraczki; sok marchewkowy; ciasto marchewkowe; odtwarzacz; miski.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie- zagadka” Chrupie ją zajączek, schrupie ją i Ewka, bo smaczna i zdrowa jest właśnie... (marchewka) „
2. Wejście Marchewki i przywitanie się z uczestnikami:

Dzisiaj moje urodziny / Czas zaprosić więc jarzyny, / Witaminki w koszyk zebrać / I zatańczyć i zaśpiewać / Bom ja piękna, bardzo młoda / Ja- księżniczka marchewkowa. / Proszę więc nie zwlekać wcale / zaczynamy święto balem.

3. Marchewka zaprasza wszystkich do zabawy tanecznej pod tytułem „Jechał wóz”.
4. Przedstawienie w wykonaniu specjalistów i rodziców (opiekunów.)

Marchewka: *Goście moi, goście mili czyście wszyscy już przybyli ?
(głośne pukanie do altany leśnej- kolejno wchodzą warzywa i witają się z marchewką)*

Ziemniak: *Hej tam, może ciszej trochę / chcę wystąpić ja- kartofel! / Czasem mówią na mnie ziemniak, / no poważnie, ja nie ściemniam. / Frytki, chipsy, placki macie, / chyba dobrze mnie już znacie.*

Burak: *Jestem pan buraczek, / Mam czerwony fraczek, / Gruby brzuszek i ogonek mały, / Będzie ze mnie pewnie barszczyk doskonały. / Witaminek mnóstwo dzisiaj wam przynoszę, / W suróweczce smacznej zjadać mnie proszę.*

Pietruszka: *Witaj marchewko, moja siostrzyczko, / Na urodziny twoje dziś przyszedłam, / Lecz zaraz po tym zdrowiutkim balu / Biegnę do kuchni, do wielkich garów. / Tam szybko zmienię balowy ciuszek, bo w zdrowej zupce zawitać muszę.*

Pomidor: *Patrzcie, co ja nosić muszę / Czerwoniutki, miękki brzuszek, / Witaminki tu schowane- zapytajcie swoją mamę. / Jeszcze jedną- tajemnicę zdradzę wam, / jestem smakowity latem, a na długą zimę będę koncentratem.*

Dynia: *A oto ja- pękata dynia, / kiedyś ze mnie dobra wróżka wycarowała karetę dla Kopciuszka. / Jestem też gwiazdą Halloween, / Lecz się nie bójcie mych strasznych min. / I najważniejsze- moja złota głowa- pyszne pestki w sobie chowa.*

5. Marchewka zadaje pytanie: „Jakie warzywa przybyły na moje urodziny?”, a uczestnicy udzielają odpowiedzi.

Marchewka: *„Wszyscy goście już przybyli, więc czas rozpocząć moje urodziny. Zapraszam wszystkich do zabawy ruchowej „ Na marchewki urodziny”.*

Zabawy i konkursy:

- „ Wędrująca Marchewka” – uczestnicy w rytm muzyki podają sobie marchewkę, gdy muzyka cichnie osoba, która trzyma w ręku warzywo dostaje do zjedzenia plasterki marchewki

- „ Na tropie Marchewki ” – leśna altana zamieniła się w marchewkowy ogród, zapraszam do zabawy, której celem jest poszukiwanie emblematów marchewek ukrytych w różnych miejscach sali.

- rzuty marchewkami do celu, obieranie marchewek (konkurs dla dorosłych), obieranie marchewek (konkurs dla beneficjentów).

6. Marchewka dziękuje uczestnikom za udział w konkurencjach, w których wykazali się dużą spostrzegawczością i zręcznością.

7. Życzenia dla Marchewki Wspólne odśpiewanie „Sto lat”.

8. Poczęstunek - degustacja soku oraz ciasta marchewkowego.

9. Pożegnanie z Gośćmi - spacer po lesie, zabawa w „ Echo”.

4. Temat: Stacyjkowo

Cel główny: Wieloaspektowa stymulacja zmysłowa.

Cele szczegółowe: stymulacja dotykowo-czuciowa w oparciu o różne faktury, rozpoznawanie smaków: gorzki, słodki; doskonalenie równowagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej, usprawnianie motoryki małej,

kształtowanie prawidłowego toru oddechowego; nawiązywanie kontaktu z uczestnikami, poczucia przynależności do grupy, poszerzanie zasobu słownictwa.

Metody: słowna, pokaz, praktycznego działania.

Formy pracy: grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: nagranie utworu w wykonaniu Ryszarda Rynkowskiego „Jedzie pociąg z daleka”, krążki sensoryczne duże i ich odpowiedniki małe, ciasto, foremki w różnych kształtach, czekolada mleczna i czekolada gorzka, ilustracje przedstawiające artykuły spożywcze o smaku słodkim i gorzkim, kredki, ilustracje do rysowania po śladzie przedstawiające ciastka, wałki, mąka, apaszka, drogowskazy z nazwami stacji.

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie piosenką „Ty-Ja-My”.

Grupa uczestników stoi w kręgu, parami, twarzami do siebie. Wspólnie śpiewają z jednoczesnym wykonywaniem gestów:

Ty-Ja-Ja-Ty

To jesteśmy My

(uczestnicy klaszczą w dłonie 3 razy, i przesuują się o jedno miejsce).

Piosenka powtarzana jest kilka razy, tak aby każdy z każdym się przywitał.

2. Zabawa ruchowa „Stacykowo”.

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy, ustawiają w dwa pociągi i w rytm utworu „Jedzie pociąg z daleka”, docierają do dwóch stacji. Stacja pierwsza „Dotykowo”, stacja druga „Ciasteczkowo”.

W stacji pierwszej uczestnicy, gołymi stopami, przechodzą po ścieżce ułożonej z krążków sensorycznych dużych, następnie bez kontroli wzroku, dobierają w pary krążki (małe-duże) o identycznej fakturze. Każdy z uczestników zapoznaje się ze wszystkimi fakturami.

W stacji drugiej, uczestnicy wałkują ciasto, podsypują mąką, a następnie, przy pomocy foremek, wycinają różne kształty ciasteczek. Opowiadają o kształtach. Po wykonaniu zadań, grupy zamieniają się stacjami.

3. Różnicowanie smaków gorzki-słodki.

Wszyscy uczestnicy siedzą w kręgu, częstowani są czekoladami o smakach gorzkim i słodkim, różnicują smaki, a następnie wyszukują ilustracje, przedstawiające artykuły spożywcze o smaku gorzkim i słodkim.

4. Zabawa w skojarzenia.

Dzieci siedzą w kręgu, osoba prowadząca zadaje pytania:

- słodki jak? gorzki jak?, a dzieci pokazują ilustracje produktów spożywczych o smaku gorzkim lub słodkim.

5. Ćwiczenia grafomotoryczne.

Uczestnicy rysują po śladzie, a następnie kolorują ilustracje przedstawiające ciastka.

6. Podziękowanie uczestnikom za wspólną zabawę i spacer po lesie, w trakcie którego, uczestnicy wykonują ćwiczenia oddechowe, dmuchając na liście, źdźbła traw.

5. Temat: Logorytmika – czyli wieloaspektowe oddziaływania słowno – muzyczne

Cel główny: Pobudzenie gotowości do podejmowania ruchu.

Cele szczegółowe: usprawnianie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej i doskonalenie orientacji w schemacie własnego ciała; doskonalenie poczucia rytmu, kształtowanie umiejętności regulacji oddechu oraz

łączenia prawidłowego oddychania z fonacją; kształtowanie świadomości fonologicznej i pamięci słuchowej oraz usprawnianie zmysłu dotyku.

Metody: podająca, eksponująca, aktywizująca – Gimnastyka Mózgu wg Paula Dennisona,

Formy pracy: praca indywidualna, praca w parach, praca w grupie.

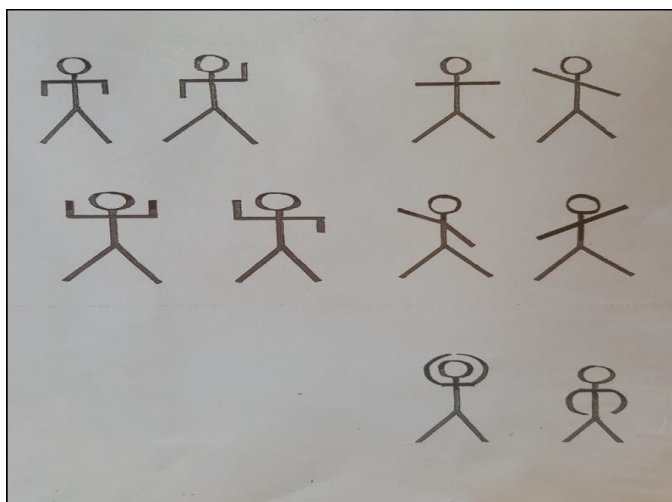
Środki dydaktyczne: plansze ze schematami figur, paski bibuły, szyszki, instrumenty muzyczne, płyta CD z nagraniem J. Straussa „Nad pięknym modrym Dunajem”, płyta CD Mozarta z nagraniem „Marsz turecki”, płyta CD C. Saint Savens „Karnawał zwierząt”, plastikowe nakrętki.

Przebieg zajęć:

1. Spacer po lesie, w czasie którego uczestnicy zbierają szyszki.
2. Powitanie – „Rytm imion”.

Osoba prowadząca, wita się z uczestnikami, wykłaskując z nimi, sylabowy rytm ich imion.

3. Zabawa „Łokieć wita się z kolanem” (utwór „Karnawał zwierząt”).



Uczestnicy wykonują, w rytm muzyki, ruchy naprzemienne, dotykają lewym łokciem do prawego kolana i na przemian, prawym łokciem do lewego kolana. Gdy muzyka przestaje grać, wykonują figury, demonstrowane na planszy, przez osobę prowadzącą.

4. Zabawa „Nakrętkowo” (utwór „Marsz turecki”).

Uczestnicy w siadzie skrzyżnym, siedzą w parach, otrzymują nakrętki. W rytm muzyki przenoszą po jednej nakrętce ze strony lewej na prawą. Gdy muzyka przestaje grać, uczestnicy przybijają sobie „piątki”. To samo ćwiczenie wykonują ze strony prawej na lewą.

5. Zabawa słowno-ruchowa „Stonoga”.

Prowadzący wypowiada tekst, demonstrując ruchem ciała. Zadaniem uczestników jest powtórzenie poszczególnych wersów, z równoczesnym naśladowaniem gestów oraz dokończeniem rymowanki:

Idzie, idzie, idzie stonoga

Patrzy, patrzy, a tu? ... (noga)

Idzie, idzie, idzie sowa

Patrzy, patrzy, a tu? ... (głowa)

Idzie, idzie, idzie kos

Patrzy, patrzy, a tu? ... (nos)

Idzie, idzie, idzie malec

Patrzy, patrzy, a tu? ... (palec)

6. Odtwarzanie przestrzenne układów rytmicznych.

Dla każdego dziecka, prowadzący układa z szyszek, struktury rytmiczne. Każdy z uczestników otrzymuje instrument muzyczny, za pomocą którego, ma wygrać przedstawiony rytm.

7. Zabawa wyciszająca „Leniwe ósemki” (utwór „Nad pięknym modrym Dunajem”).

Uczestnicy otrzymują paski bibuły i w rytm muzyki, wraz z osobą prowadzącą, wykonują ruchy kreślące ósemki.

8. Podziękowanie z wspólną zabawę, spacer po lesie, w trakcie którego, uczestnicy dotykają drzew, różnymi częściami ciała, utrwalonymi w trakcie zajęć.

6. Temat: Bo to już wiosna

Cel główny: Zapoznanie uczestników z elementami przyrody, charakterystycznymi dla pory roku, jaką jest wiosna. Nawiązanie pozytywnych relacji w grupie.

Cele szczegółowe: wdrażanie do koncentrowania uwagi na bodźcach słuchowych i doskonalenie percepcji wzrokowo-słuchowo-ruchowej, poszerzanie zasobu słownictwa czynnego i biernego, usprawnianie narządów mowy, kształtowanie umiejętności rozróżniania kolorów; wdrażanie uczestników do zespołowego wykonywania zadań.

Metody: słowno-percepcyjna, zadaniowo-czynnościowa, zabawowa, stymulowania aktywności twórczej, gesty MAKATON.

Formy pracy: grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: nagranie utworu „Wiosna” zespołu Skaldowie, nagranie utworu „Wiosna” Vivaldiego, płyta CD z nagraniem F. J. Gossec „Gawot”, płyta CD: Logofigle, płyta CD: Słoneczne nutki, piosenka pt. Kwiatek, nagrania dźwięków: wiatru, deszczu, nagrania głosów zwierząt: skowronek, bocian, żaba, ilustracje przedstawiające skowronka, bociana, żabę, słońce, liście, chusta animacyjna, piłka sensoryczna, emblematy kwiatów, emblematy kolorowych motyli, brystol, szablony wazonów, klej, kostium Pani Wiosny.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie - rozmowa w kręgu, przywitanie wiosny.
2. Wejście Pani Wiosny i przywitanie się z uczestnikami słowami wiersza:
*W kole wszyscy już stoimy
 Każdy czyjąś rękę trzyma
 i dzień dobry już mówimy
 Tak zabawa się zaczyna*
 Uczestnicy w kręgu przekazują sobie uścisk dłoni.
3. Zabawa ruchowa „Jestem tancerzem” do utworu „Wiosna” zespołu Skaldowie.
 W rytm utworu, uczestnicy poruszają się w parach i wykonują polecenia:
 - tańczą same ręce,
 - tańczą same nogi,
 - tańczy głowa,
 - tańczą biodra,
 - tańczy całe ciało.
4. Szukanie wiosennych kwiatów.
 W sali ukryte są emblematy kwiatów, uczestnicy podzieleni na dwie grupy, odszukują je i przyklejają do pustego wazonu, tworząc kompozycję kwiatową.
 W trakcie zabawy w tle słuchać muzykę Vivaldiego „Wiosna”.

5. Usprawnianie aparatu mowy „Wiosenne porządki”, do muzyki F. J. Gossec „Gawot”. Uczestnicy siedzą w kręgu, Pani Wiosna demonstruje ćwiczenia narządów mowy:
 - otwieramy okno – otwieramy buzie,
 - sprawdzamy, czy ciepło na dworze – wysuwamy język między zęby,
 - myjemy szyby – szorujemy językiem po zębach górnych i dolnych,
 - wycieramy kurze – przesuwamy szerokim językiem po podniebieniu,
 - układamy w szafach ubrania – otwieramy buzie, dotykamy kolejno zębów na dole, potem na górze,
 - pierzemy firanki – parskamy,
 - jest już pięknie posprzątane – cmokamy,
6. Zabawa „kolorowe motyle”. Uczestnicy siedzą w kręgu, Wiosna rozdaje emblematy przedstawiające motyle, w kolorach: czerwone, żółte, zielone, różowe. Mówi także, aby każdy zapoznał się ze swoim motylem. Na hasło: „Fruwają czerwone motyle” – uczestnicy podnoszą emblematy do góry. Zabawa powtarza się dla każdego koloru.
7. Zabawa w skojarzenia. Dzieci stoją w kręgu, Pani Wiosna rzuca do nich piłką. Zadaniem jest skojarzenie koloru z symbolem wiosny:
 - zielony jak: trawa, liście,
 - żółty jak: żonkile, słońce,
 - biały jak: konwalie, bazie itd.
8. Zabawa doskonaląca koncentrację uwagi na dźwiękach. Uczestnicy wraz z opiekunami stoją w kręgu, trzymając chustę animacyjną. Na dźwięk wiatru poruszają chustą, na dźwięk deszczu, chowają się pod nią.
9. Zagadki, poparte nagraniami odgłosów zwierząt i ilustracjami.
 - przyleciał szary ptaszek, na polanie zaśpiewał jak dzwonek, znają go dobrze dzieci, bo to jest ... (skowronek),
 - one to zieloną wiosną, w lesie na drzewach rosną (listki),
 - powrócił do nas z dalekiej strony, ma długi ogon i dziób czerwony (bocian),
 - gdy się schowa za chmury, świat staje się ponury, a weselej jest na świecie, kiedy śmieje się z góry (słońce),
10. Pożegnanie. Pani Wiosna dziękuje wszystkim, za wspólna zabawę i żegna się piosenką pt. Kwiatek z użyciem gestów MAKATON. Uczestnicy wraz z opiekunami naśladowują gesty.
11. Spacer po lesie, wsłuchiwanie się w odgłosy wiosennej przyrody, rozmowa na temat panującej w tym dniu pogody.

7. Temat : : „Bajka o Jezusie Mateuszu”- czy warto się uśmiechać.

Scenariusz zajęć terapeutycznych realizowanych w dniu 4.10.2019r. w ramach projektu Terapia lasem realizowanych przez Fundację Przyjazna planeta

Opracowała: B.Michałek

Cele ogólne: wzmocnienie poczucia własnej wartości, odkrywanie siebie, rozwijanie u dzieci samoświadomości nazywania, rozpoznawania i pokazywania uczuć, budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby

Cele operacyjne: Uczeń - poprawnie rozpoznaje i nazywa uczucia radość- smutek, potrafi pokazać swoje emocje i je nazwać, poznaje prawo i potrzebę radości, wypowiada się na temat emocji, rozumie i akceptuje uczucia innych,

Metoda: słowna: rozmowa kierowana, bajka, czynna: zabawy ruchowe, zadania do wykonania

Formy zajęć: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: bajka, nagrania z muzyką do ćwiczeń ruchowych, kartony, kleje, liście, emblematy uczuć.

Przebieg zajęć:

1. Muzyczne powitanie zabawą
2. Spacer relaksacyjny po lesie – wstuchiwanie się w odgłosy przyrody, zbieranie liści i igieł sosny potrzebnych do wykonania pracy plastycznej
3. Prezentacja opowiadania „Bajka o Jeżu Mateuszu”
4. Rozmowa kierowana na temat bajki oraz znaczenia uśmiechu w relacjach z innymi ludźmi
5. Gra emocje: uczniowie rzucają kostkami i nazywają uczucia
6. Wykonanie pracy plastycznej ilustrującej bohatera opowiadania
7. Zabawy ruchowe przy muzyce – naśladowanie ruchu i kroku zwierząt
8. Ilustracja ruchowa piosenki „Warto radosnym być”
9. Przyczepienie emblematów z uśmiechniętą twarzą dla każdego dziecka

Bajka o Jeżu Mateuszu

Dawno, dawno temu do Baśniowej Krainy przybył Jeż Mateusz. Zjawił się tu zupełnie przypadkiem. W jego lesie wybuchł pożar. Jeż musiał więc uciekać co sił w maleńkich nogach. Przez pewien czas pałętał się po świecie, aż dotarł właśnie tu. Znalazł bardzo przytulny krzak dzikiej róży, pod którym uwił sobie wygodne gniazdo. Jedzenia było w bród. Niestety, od samego początku czuł się samotny. Tęsknił za swoimi przyjaciółmi i czuł wyraźnie, że nikt, ale to nikt, nigdy ich nie zastąpi. Nie potrafił się cieszyć z wizyt sąsiadów. Gadatliwe Krasnale i hałasujące dzieci Borsuków trochę go nawet denerwowały, taki był zmęczony wędrówką. Po kilku dniach sąsiedzi przestali przychodzić. Kiedy Jeż Mateusz porządnie się wyspał i nabrał sił, brak towarzystwa zaczął mu naprawdę bardzo doskwierać. Przytulne gniazdko i smakołyki rosnące w okolicy przestały go cieszyć. W końcu sytuacja stała się tak nieznośna, że postanowił wyprowadzić się z Baśniowej Krainy. Pewnego ranka wymknął się po cichutku z domu i wyruszył w dalszą drogę. Gdzieś koło południa usiadł na ściętym sosnowym pieńku i rozpakował drugie śniadanie.

– Smacznego – usłyszał tuż obok siebie cichy głos. Za krzaczkami borówek stała sarna i uśmiechała się przyjaźnie. – Mam na imię Adela. A Ty chyba jesteś gościem w naszym lesie? Nie widziałam Cię tu nigdy wcześniej...

– Dzień dobry. Jestem Jeż Mateusz, ale nie jestem gościem tylko wędrowcem. Samotnym i bezdomnym – powiedział smutno Jeż.

– To straszne – zająknęła się sarna. – Bezdomny? I do tego samotny? W naszej Bajkowej Krainie? Zawsze myślałam, że jest tu mnóstwo przyjemnych zakątków do mieszkania. I że żyje tu wiele przyjaznych stworzeń.

– Mylisz się – odpowiedział Jeź. – Tam, gdzie się poprzednio zatrzymałem, nie znalazłem żadnego miłego zwierzęcia.

– Oj – zasmuciła się sarna – to miałeś strasznego pecha...

– Tak – powiedział Jeź Mateusz. – Na początku wszyscy się zjawili, ale potem zostawili mnie samotnego. Wiedziałem, że tak będzie. Nie znajdę już nigdy przyjaciela.

– Ale na początku, jak mówiłeś, sąsiedzi przyszli? I dopiero później Cię zostawili? – Sarna Adela głęboko się zamyśliła.

Po chwili niepewnym głosem powiedziała:

– Wiesz co? To może wrócisz do swojego ciepłego i miłego gniazdka w Różanym Zakątku, a ja ci w sekrecie powiem zaklęcie, dzięki któremu znajdziesz przyjaciół.

Jeź oczywiście na początku nie chciał się zgodzić. Bał się zawodu. Po chwili jednak dał się przekonać sarnie. Tym bardziej że przypomniał sobie o ukrytej pod korzeniami róży ostatniej paczusce ciasteczek dżdżownicowych.

Zaklęcie wydawało się proste. Należało spojrzeć na wybraną osobę i w myślach powiedzieć: „Czary-mary. Raz, dwa, trzy. Ja się śmieję, śmieję się ty”. Do tego, aby zaklęcie zadziało, należało się uśmiechnąć. Jeź szybko pożegnał się z Sarną Adelą i wrócił do swojego Różanego Zakątka. Myśl o zaklęciu i zapomnianych ciasteczkach dodawała mu sił. Kiedy więc dotarł na miejsce, szybko postanowił działać. Wybiegł przed norkę i od razu napotkał Krasnoludka Andrzeja. „Czary-mary. Raz, dwa, trzy. Ja się śmieję, śmieję się ty”, pomyślał Jeź Mateusz i uśmiechnął się szeroko. Krasnal wyglądał na zaskoczonego, ale też się uśmiechnął i powiedział:

– Cześć Mateuszu. Chyba masz dziś bardzo dobry humor?

– A tak, tak – przytaknął Jeź. Co miał zresztą powiedzieć? Że tak naprawdę czuje się fatalnie, ale właśnie czaruje i nie ma czasu tego pokazać?

– To świetnie. Wyprawiam dzisiaj czterysta drugie urodziny. Może wpadniesz z wizytą? – spytał niepewnie Krasnal.

Jeź uśmiechnął się przez zaciśnięte zęby i z trudem powiedział, że owszem może przyjść. Pomyślał, że będzie to świetna okazja, by jeszcze poczarować. A poza tym nawet trochę nabrał ochoty na to spotkanie. Wieczorem wystroił się w piękny krawat z liścia dębowego, zabrał prezent (trzy ogromne borowiki) i udał się na zabawę. Uśmiechał się do wszystkich stworzeń, mamrocząc zaklęcie. One odpowiadały tym samym – uśmiechem. Niektóre rozpoczynały też rozmowę. A Jeź czuł się coraz lepiej i milej. Zrozumiał, że zaklęcie zadziało.

Po udanym przyjęciu Jeź postanowił odnaleźć Sarnę Adelę i jej osobiście podziękować. Długo nie musiał jej szukać. Sarna siedziała przy tym samym pieńku, przy którym spotkali się poprzednio. Wysłuchała opowieści i zaśmiała się głośno. Poderwała się na równe nogi i pobiegła w stronę krzaczków borówek. Zanim jednak za nimi zniknęła, zawołała:

– Wiedziałam, że uśmiech jest najlepszym zaklęciem na świecie!

Jeż Mateusz stał i patrzył w kierunku znikającej Sarny. Czyżby dał się oszukać? A może Sarna go czegoś chciała nauczyć...

Agnieszka stała jak zaczarowana.

– To nie były żadne czary, prawda? Tylko Jeż się zaczął uśmiechać! Bo te zwierzęta chciały się z Jeżem zaprzyjaźnić od samego początku i dlatego przychodziły. Ale przestały, bo Jeż się ich bał i nie wierzył, że ktoś go polubi? – dopytywała głośno dziewczynka. – Ja też mam jutro urodziny i zabiorę do szkoły cukierki.

11. OPINIE EKSPERTÓW NA TEMAT PROGRAMU „LECZYMY LASEM”

Małgorzata Spindel - posiada 36 letnie doświadczenie w pracy psychologicznej, w tym diagnostyczno – terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą, realizuje autorskie programy szkoleń dla nauczycieli w dziedzinie specjalnych potrzeb edukacyjnychm.in. uczniów z niepełnosprawnością. Członek Zespołu do spraw specjalnych potrzeb edukacyjnych, powołanego przez Ministra Edukacji Narodowej). **Katowice, 2018-07-20**

Z analizy opisu programu „Leczmy lasem” wynika, że Projekt został zrealizowany wspólnie przez Fundację Przyjazna Planeta, Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną i Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Radomsku oraz Lasy Państwowe. Jest to nowatorska i pierwsza w Polsce metoda leczenia i usprawniania dzieci niepełnosprawnych w naturalnym środowisku.

Na etapie planowania trafnie określono główny problem, który miał być rozwiązany poprzez projekt. Punktem wyjścia było zebranie informacji o danej kwestii. Autorzy projektu korzystali z wiedzy teoretycznej i praktycznej dostępnej w kraju i za granicą. Wykazano, że las bardzo pozytywnie i wielozmysłowo oddziałuje na dzieci niepełnosprawne. Podjęte działania terapeutyczne okazały się trafnie dobrane i bardzo skuteczne.

Beneficjentami Programu byli: dzieci i młodzież w wieku od 7 do 24 lat (posiadający orzeczenie o niepełnosprawności intelektualnej z dodatkowo stwierdzonym zespołem Downa lub autyzmem), ich rodzice/ opiekunowie prawni oraz wychowawcy z ośrodka specjalnego.

Cele Programu zostały określone zgodnie z regułą SMART. Jasne i konkretne określenie celów projektu umożliwiło wyznaczenie jasnych i konkretnych efektów czyli rezultatów. To pozwoliło również na ich osiągnięcie.

Opisane działania podjęte w trakcie realizacji programu umożliwiły zastosowanie skutecznych metod pracy z dziećmi i młodzieżą. Metody zostały dobrane do ich indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych.

Program był realizowany zgodnie z metodologią programów edukacyjno - terapeutycznych. Zabawy i działania terapeutyczne usprawniły sferę ruchową, poznawczą oraz emocjonalno-społeczną uczestników. Zajęcia i zabawy dostosowano do możliwości uczestników w zakresie metod i form oraz stymulowano rozwój w oparciu o zasady pogłębłości, przystępności, łączenia teorii z praktyką, trwałości wiedzy i umiejętności, samodzielności i współpracy rówieśniczej.

Realizatorzy programu na bieżąco monitorowali skuteczność oddziaływań terapii lasem na uczestników i wprowadzali odpowiednie korekty. Przeprowadzono dwie spójne i rzetelne analizy badania ankietowego skierowanego do rodziców oraz oceny funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną przeprowadzone przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz wychowawców ośrodka szkolno-wychowawczego.

Podsumowanie

Pomysł leczenia dzieci niepełnosprawnych lasem jest bardzo kreatywny i nowatorski. Oprócz jego walorów zdrowotnych, warte zauważenia są działania ukierunkowane na poprawę funkcjonowania poznawczego i emocjonalno-społecznego osób niepełnosprawnych. Oddziaływanie terapeutyczne lasu jest niepodważalne, to najlepsza i najskuteczniejsza terapia integracji sensorycznej dzieci.

Realizatorom Programu udało się zaktywizować w realizacji działań rodziców dzieci niepełnosprawnych. Jest to bardzo ważna kwestia prognostyczna - po zakończeniu programu rodzice będą kontynuowali oddziaływania terapeutyczne swoich dzieci w naturalnym środowisku.

Ważnymi aspektami programu są kwestie spojrzenia na niepełnosprawnych i ich rodziny:

- społeczny model niepełnosprawności – zamiast deficytów czy specjalnych potrzeb edukacyjnych koncentracja na barierach w procesie edukacji,
- uczenie się oparte na współpracy z innymi – uczniowie pomagają sobie na różne sposoby – przy elastycznym i dobrze pomyślanym podziale uczniów na odpowiednie grupy,
- rozwiązywanie problemów w oparciu o współpracę z innymi; uwzględnia ono systematyczną pracę nauczyciela nad sprawnym zarządzaniem aktywnością uczniów podczas zajęć,
- podział uczniów na grupy „wewnętrznie zróżnicowane” oraz zindywidualizowane podejście do potrzeb każdego z uczniów.

Rekomenduję kontynuację programu w kolejnych latach w przedszkolach, szkołach i placówkach.

Przygotowanie do takiej pracy z osobami niepełnosprawnymi powinno być integralną częścią studiów pedagogicznych oraz tematem szkoleń doskonalących dla pracujących nauczycieli.

Radostaw Piotrowicz - dr n. hum., oligofrenopedagog, specjalista w zakresie rehabilitacji dzieci ze sprzężoną niepełnosprawnością, wczesnej interwencji, diagnosta, terapeuta, wykładowca w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Członek Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Fundacja Wsparcie na Starcie, autor publikacji oraz redaktor serii wydawniczej Wczesna interwencja – pomoc dziecku i rodzinie. **Warszawa, 2018-07-15**

Program terapeutyczny dla dzieci niepełnosprawnych „Leczymy lasem” (w opracowaniu Wiesław Kamiński, Aneta Niedźwiecka - Fundacja Przyjazna Planeta) ma uzasadnienie pedagogiczne, społeczne i stanowi innowację pedagogiczną. Program został przygotowany i był realizowany przez zespół legitymujący się doświadczeniem merytorycznym oraz metodycznym, co znajduje odbicie w konstrukcji programu, doborze treści nauczania oraz dokonanej ewaluacji. Rozumienie osoby z niepełnosprawnością, jako aktywnego podmiotu w procesie uczenia się, umiejącego samodzielnie i celowo działać przy zapewnieniu optymalnych warunków wsparcia, jest podstawową, a jednocześnie prawidłową osią konstrukcji programu.

Opracowany program stanowi odniesienie do tradycyjnej edukacji, bazującej na uczeniu w naturalnym środowisku ucznia. Program jest zgodny z założeniami edukacji przez przyrodę. Edukacja przez przyrodę polega na bezpośrednim jej oddziaływaniu na osobę niezależnie (mimowolnie) i zależnie (dowolnie) od jej działań. Samo spontaniczne niezorganizowane obcowanie z przyrodą ma charakter edukacyjny. Szczególną rolę, choć często niedocenianą pełni las. Badania naukowe (za wydziałem Biologii UWM w Olsztynie) udowodniły, że nawet krótki pobyt w lesie powoduje wyraźny spadek hormonu stresu. Spacer wśród drzew, nazywany „leśną kąpielą” pozwala zachować równowagę psychiczną, wzmacnia układ odpornościowy i pobudza organizm do odnowy. Docenienie roli lasu w postaci opracowanego programu jest ważnym i istotnym, zasługującym na uznanie wkładem w edukację i terapię osób z niepełnosprawnością. Założeniem tak przyjętego stanowiska edukacji przez przyrodę jest: zrozumienie otaczających zjawisk, kształtowanie umiejętności adaptacji do otoczenia, aktywizowanie do działania (ekspresja słowna, ruchowa, artystyczna) oraz

konstruowanie rzeczywistości w swoim najbliższym środowisku (współdecydowanie, współdzielenie, kreatywność). Stąd mają uzasadnienie zastosowane aktywne, waloryzacyjne oraz terapeutyczne metody uczenia i zdobywania sprawności. Analizowany program „Leczymy lasem” jest przemyślanym, spójnym, celowym i zorganizowanym działaniem dydaktyczno-terapeutycznym, realizowanym w formie cyklicznych wyjazdów terapeutycznych do lasu dla dzieci niepełnosprawnych. Zatem ocena programu jest wysoka. Koncepcja programu pod względem pedagogicznym spełnia wymagania programu edukacyjnego i terapeutycznego.

Jasno zostały określone cele programu oraz formy ich realizacji. Analizowany program zbudowany jest wokół trafnie określonych założeń terapeutycznych jakimi są: stymulowanie ogólnej sprawności organizmu w zakresie kondycji i wytrzymałości fizycznej, korygowanie deficytów rozwojowych, rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych, kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach nowych i trudnych oraz korygowania własnych zachowań w naturalnym środowisku. Program zawiera propozycje scenariuszy zajęć, które są podstawą organizacji zajęć. Treści i zadania programowe są zgodne z założeniami edukacji społecznej, przyrodniczej, technicznej, wychowania fizycznego w podstawie programowej.

Analizowany program został pozytywnie zweryfikowany w trakcie realizacji z 27 osobami w wieku od 7 do 24 lat, posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności, zwłaszcza intelektualnej. Beneficjentami programu są również rodzice i opiekunowie prawni, którzy uczestniczyli w części wyjazdów terapeutycznych oraz wychowawcy ze specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego. Na ewaluację programu składały się dwie spójne i rzetelne analizy: badania ankietowego skierowanego do rodziców oraz oceny funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną przeprowadzone przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz wychowawców ośrodka szkolno-wychowawczego. Pierwsza ewaluacja miała na celu weryfikację program przez wprowadzenie zmian w celu poprawy efektywności programu, druga zaś końcowa została dokonana po 19 spotkaniach terapeutycznych. W drugiej części programu uwzględniono wnioski i rekomendacje specjalistów Poradni z pierwszej edycji. W związku z tym wdrożono działania mające na celu eliminację zachowań negatywnych u części uczestników, co spowodowało poprawę w zakresie ich funkcjonowania. Efektem tego był brak występowania zachowań niewłaściwych u uczestników programu. U żadnego z nich nie zaobserwowano zmian negatywnych. W pierwszej edycji u 14 osób nie zaobserwowano istotnych zmian w funkcjonowaniu. Podczas drugiej edycji zmniejszyła się liczba osób funkcjonujących na tym samym, co wyjściowy poziomie, nie zaobserwowano zmian w zachowaniu u 9 uczestników programu. Brak widocznych pozytywnych efektów może wynikać z relatywnie wysokich kompetencji społecznych i osobistych beneficjentów lub niskiej frekwencji udziału w projekcie. Należy jednak podkreślić, że uczestnikami są osoby z zróżnicowanym rozpoznaniem klinicznym i poziomie funkcjonowania społecznego. Ponadto efektywność programu jest uzależniona od systematycznego, cyklicznego udziału. Każda osoba - uczestnik wymaga indywidualnego podejścia, czasu na adaptację oraz określenia dla niego kluczowego celu terapeutycznego.

Podsumowanie:

Tak więc program terapeutyczny „Leczenie lasem” jest naturalną formą wsparcia w rozwoju osób z niepełnosprawnością ukierunkowaną na naukę kluczowych umiejętności: reagowania na bodźce, adaptacja do nowych warunków, motywacja do działania, naśladownictwo, samoobsługa, współdziałanie, odpowiedzialność, komunikacja. Realizacja zajęć w lesie w sposób pozytywny wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, relaksację, samopoczucie, odreagowanie na stres. Zarówno u uczniów jak i rodziców. Ponadto realizacja zajęć z uczestnikami oraz z rodzicami stanowi podstawę do budowania wzajemnych relacji, integracji społecznej.

Podsumowując opracowany program terapeutyczny „Leczenie Lasem” jest naturalną formą prowadzenia wieloprofilowej terapii dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Stanowi podstawę do realizacji zajęć z zakresu integracji percepcyjno-motorycznej. Jest przeciwwagą dominującej specjalistycznej terapii w gabinetach. Program „Leczenie lasem” z powodzeniem może być realizowany z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi zarówno z niepełnosprawnością jak i pełnosprawnych. Może być również skierowany do całych rodzin, jako okazja do integracji, do wspólnego spędzania czasu, relaksacji, promowania zdrowego trybu życia. Rekomenduję kontynuację programu w kolejnych latach, w placówkach edukacyjnych na różnych poziomach, placówkach rehabilitacji społeczno - zawodowej.

Halina Dryja

Przewodniczący Składu Orzekającego, lek. med. Halina Dryja, specjalista neurolog **Radomsko, 10.01.2019r.**

Na podstawie opinii opiekunów grupy dzieci niepełnosprawnych (psychologów i neurologopedów) stwierdzam, że ta forma aktywnej rehabilitacji dzieci niepełnosprawnych, wykorzystująca zdrowotne właściwości przyrody:

- aktywizuje, poprawia kondycję psychiczną i fizyczną dzieci,
- daje pozytywny ładunek emocjonalny, poprawę nastroju,
- kształtuje postawę proekologiczną,
- pozwala opiekunom dzieci - najczęściej matkom - wyjść z zamkniętych pomieszczeń i grup terapeutycznych w leczący klimat lasu.

Widzę jak najbardziej celowość i potrzebę tego typu aktywnej rehabilitacji i dalszego jej rozwijania. To leczenie nie wymaga specjalistycznego sprzętu, a daje sporo pozytywnych efektów.

Objęte rehabilitacją dzieci w większości mają uszkodzenie centralnego układu nerwowego o różnej etiologii, w różnym stopniu i w związku z tym prezentują zaburzenia zachowania się, zaburzenia poznawcze itp.

Wiadomo, jak las wpływa na nasze samopoczucie - dotlenia, wycisza, aktywizuje, poprawia sen, rozwija i wyczuła zmysły.

W opisywanej grupie dzieci zauważono pozytywne zmiany w sferze kontaktów społecznych, wyciszenie agresji, próby uniezależnienia od rodzica, widoczna jest ciekawość dzieci i zainteresowanie środowiskiem, nawiązywanie kontaktów z innymi uczestnikami grupy, zmniejszenie napięcia emocjonalnego.

Dr inż. Kamila Adamczyk – Mucha

architekt krajobrazu, adiunkt w Instytucie Architektury Krajobrazu Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu; prowadzi zajęcia m.in. z przedmiotów: Niepełnosprawni w przestrzeni publicznej oraz Kształtowanie środowiska terapeutycznego; propagator form zielonej terapii. **Wrocław 11.04.2019 r.**

W dniu 29 04 2019 miałam przyjemność uczestniczyć w sesji terapeutycznej z cyklu „Leczymy lasem” skierowanej do niepełnosprawnych intelektualnie dzieci oraz ich opiekunów. Program jest realizowany przez Fundację Przyjazna Planeta i jest prowadzony od dwóch lat z udokumentowanymi osiągnięciami w sferze fizycznej i społecznej uczestników.

Ogromnym atutem programu terapeutycznego jest jego cykliczność, konsekwentnie opracowany plan

zajęć zawsze oparty o te same elementy składowe oraz unikatowe miejsce, gdzie proces terapeutyczny się odbywa – las. Zajęcia przyjmują charakter wycieczki, wyjątkowego wydarzenia odmieniającego codzienność dzieci oraz ich opiekunów. Dzięki bardzo przyjaznej atmosferze udało się stworzyć grupę osób, którzy mimo dolegliwości i niepełnosprawności wzajemnie się wspierają, uzupełniają i stymulują do jak najpełniejszego korzystania z zajęć.

Środowisko naturalne jakim jest las to przestrzeń, gdzie człowiek instynktownie odpoczywa, regeneruje uwagę, relaksuje się, gdzie hormony stresu zastępowane są hormonami szczęścia i satysfakcji, przynosząc ukojenie w sferze fizycznej i psychicznej. Zajęcia, które odbywają się w tym środowisku nabierają głębokiego znaczenia w kontekście osób z niepełnosprawnością intelektualną, gdzie czynniki terapeutyczne są odbierane mimowolnie i przyjmują formę zabawy. Dzięki szczegółowo opracowanym scenariuszom sesji terapeutycznych realizowane są określone cele, w tym wyspecyfikowane cele szczegółowe. Działania zmierzające do uzyskania powziętego o celu są konstruowane tak by, wykorzystać możliwie jak najwięcej elementów przyrodniczych z przestrzeni w której znajduje się podopieczny. Multi zmysłowa zabawa daje bardzo dużo korzyści na wielu płaszczyznach, np. koncentracji uwagi na bodźcach słuchowych, wzrokowych czy zapachowych; doskonalenie percepcji wzrokowo-słuchowo-ruchowej; usprawnianie motoryki małej i dużej; doskonalenie poczucia czasu krótko i długoterminowego (zmieniające się zjawiska przyrodnie); stymulacja dotykowo-czuciowa w oparciu o różne faktury (szyszki, kora drzew różnych gatunków, mech, liście, igły drzew iglastych). Wśród uczestników spontanicznie wyzwalają się instynktowne zachowania, takie jak przytulanie do drzew czy wzajemne wskazywanie sobie elementów ciekawych z przestrzeni otaczającej. Poczucie bezpieczeństwa i przynależności do grupy buduje w uczestnikach pozytywną odwagę do przekraczania granic, które wynikają z niepełnosprawności lub są nabyte w wyniku wychowania. Wielu z podopiecznych dzięki sesjom podejmuje stymulujące dla siebie zadania takie jak: przejście po miękkim nieutwardzonym podłożu; podnoszenie wysoko nóg w celu pokonania przeszkód w postaci gałęzi czy wzięcie do ręki chrabąszcza.

Oddziaływaniem programu "Leczymy lasem" objęci są również najbliżsi podopiecznych. Są to najczęściej rodzice, którzy dzięki sesjom mają możliwość cyklicznego obcowania z przyrodą, jak również rozmowy w sprzyjających warunkach ze sobą nawzajem. Dzięki spacerom po lesie nawiązują się przyjaźnie i swoiste grupy wsparcia, a przyroda jest tu elementem łagodzącym bardzo trudną codzienność.

Podsumowując obserwację "Leczymy lasem", jestem przekonana o słuszności kierunku, jaki jest podejmowany przez Fundację i popieram propagowanie programu oraz poszerzenie grup uczestników, za równo o osoby niepełnosprawne intelektualnie, fizycznie jak również tworzenie grup integracyjnych, których celem może być uwrażliwianie na drugą osobę i umiejętność udzielania wsparcia. Mottem Fundacji "Przyjazna Planeta" mogą stać się słowa Hipokratesa „Lekarz leczy, natura uzdrowia”.

dr Lucyna Górską-Kłęk

doktor nauk biologicznych w Zakładzie Biologii Człowieka Wydziału Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Zajmuje się zagadnieniami biologii środowiskowej, prozdrowotnego stylu życia, „zielonej opieki”. Wiceprezes ogólnopolskiego stowarzyszenia trzeźwościowego oraz współorganizator programów profilaktycznych.

Wrocław 13.04.2019 r.

Podczas pracy nad książkami pt. „Abc zielonej opieki” oraz „Sprawny umysł”, analizując wiele prac badawczych, zachwyciłam się tematyką związaną z terapią lasem. Byłam zaskoczona, że Japończycy odkryli ją jako najtańszą metodę leczenia społeczeństwa, narażonego na nadmiar pracy (jap. shinrin-

yoku ang. bath therapy). W ciągu 8 lat wydali aż 4 mln \$ na badanie fizjologicznych i psychologicznych efektów tej terapii. Okazało się, że przyczynia się ona do obniżenia poziomu stresu (zaledwie 5 minut aktywności w zielonym otoczeniu, może znacznie zmniejszyć odczucie stresu), polepszenia samopoczucia, poprawy ogólnych parametrów zdrowia, a nawet, powoduje zwiększenie odporności (tj. wzrost liczby i aktywności komórek NK, czyli limfocytów, hamujących działanie i rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych i drobnoustrojów oraz ekspresji białek przeciwnowotworowych). Terapia lasem jest również nieinwazyjną metodą poprawy snu. Już 15 minutowy spacer po lesie wspomaga relaksację układu sercowo-naczyniowego, pobudza działanie układu przywspółczulnego, wyciszając układ współczulny, czego skutkiem jest odprężenie i poprawa samopoczucia.

Ogromną radością było dla mnie odkrycie, że jest jedna fundacja w naszym kraju, która (robi coś więcej nawet niż Japończycy) organizuje systematyczną terapię lasem i to dla dzieci z niepełnosprawnościami umysłowymi. Moim marzeniem stało się uczestniczenie w tego typu zajęciach, prowadzonych przez Fundację Przyjazna Planeta w Radomsku przy współpracy z Lasami Państwowymi, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną i Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym. Dzięki uprzejmości Pana Prezesa Wiesława Kamińskiego i Pani Wiceprezes Anety Niedźwiedzkiej oraz pozostałych osób dane mi było uczestniczyć w zajęciach. To co zobaczyłam podczas realizacji autorskiego programu „Leczymy lasem”, w czym mogłam uczestniczyć, przeszło moje najśmielsze oczekiwania! Świetnie przygotowany wyjazd pod względem merytorycznym i organizacyjnym, niezwykle radosna atmosfera oraz ogromna życzliwość kadry, i uczestników.

Porównując korzyści terapii lasem, wynikające z literatury, z osiągnięciami podopiecznych Fundacji, można zauważyć, że realizowany od dwóch lat program „Leczymy lasem” jest bardzo cenny. Nie ogranicza się on bowiem do samego spaceru, ale do wielu interesujących zajęć, przynoszących zauważalną poprawę w sprawności ruchowej i ogólnej zdrowotności dzieci i opiekunów. O czym świadczą m.in. spostrzeżenia doświadczonych specjalistów, rodziców, a nawet samych podopiecznych, jakie mogłam zobaczyć i usłyszeć. Należy podkreślić wartość współpracy leśników, terapeutów. Warto byłoby przeprowadzić na ten temat dokładne badania i opublikować wyniki w czasopiśmie naukowych.

Kolejnym moim marzeniem stało się rozpowszechnienie tej terapii w środowisku akademickim, co powinno skutkować zwiększeniem świadomości o korzyściach, płynących z tej terapii, zarówno wśród terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów, jak i nauczycieli.

Terapia lasem, tak popularna np. w Japonii, Korei, u nas, pomimo idealnych warunków przyrodniczych (zróżnicowanie lasów pod względem gatunkowym, struktury wiekowej i położenia), wydaje się być niedoceniana i mało propagowana. Uważam, że na te najtańsze zajęcia profilaktyczne i terapeutyczne powinny się znaleźć pieniądze np. w naszych gminach. Silwoterapię należy rozpowszechniać wśród wszystkich pokoleń, gdyż może zapobiec wielu schorzeniom o charakterze cywilizacyjnym. Może być pomocą dla rodziców w odciążeniu dzieci od małych i dużych ekranów, zwiększyć aktywność fizyczną i stać się czynnikiem łączącym pokolenia i integrującym osoby z niepełnosprawnościami, w czym niezastąpione są inicjatywy podobne do programu przeprowadzanego cyklicznie przez Fundację Przyjazna Planeta w Radomsku.

12. PARTNERZY PROGRAMU „LECZYMY LASEM”



Lasy Państwowe



KRÓTKO O FUNDACJI PRZYJAZNA PLANETA

Ustanowiona w dniu 25 maja 2016 r., a zarejestrowana w KRS 23 sierpnia 2016 r.

Jak działamy?

- Pomagamy w powrocie do zdrowia dzieciom przewlekle chorym m.in. na ciężkie astmy, alergie, zespół Downa
- Podejmujemy wszelkie działania proekologiczne w celu poprawy stanu środowiska naturalnego

Jak można nas wesprzeć?

- Zamawiając nasze usługi (badania i analizy techniczne, specjalistyczne projekty techniczne, pisanie wniosków o dotacje, organizowanie szkoleń i imprez, kreowanie wizerunku firm)
- Zostając wolontariuszem
- Przekazując darowizny rzeczowe lub wpłatę na konto

ul. Prymasa Wyszyńskiego 2/6, 97-500 Radomsko, www.przyjaznaplaneta.com.pl

Tel. 733 08 2016, e-mail: przyjazna.planeta@interia.pl

Nr konta Pekao SA 57 1240 3132 1111 0010 6962 2336

Numer KRS 0000633156, NIP 7722409009, REGON 36521170200000