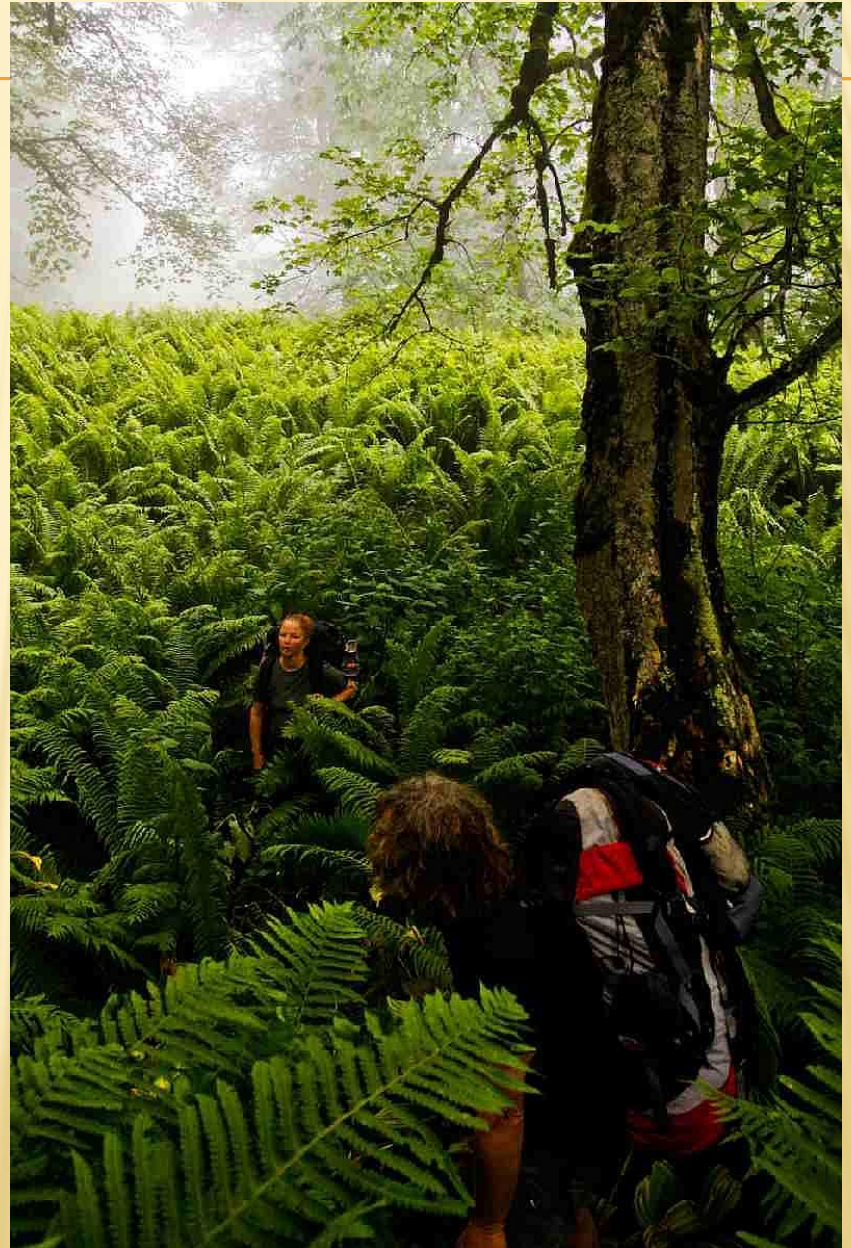


ČAKÁ ŤA POKLAD!



TOTO JE SKUTOČNÉ DOBRODRUŽSTVO



TOTO NIE



PREČO JE POBYT V PRÍRODE TAK DÔLEŽÝ

- Väčšina dnešných detí vyrastá v interiéroch. Z domu do školy, na krúžok, domov. Mnoho z nich už pozná prírodu len ako kulisu za okienkami dopravných prostriedkov.
- Americký novinár Richard Louv tento civilizačný fenomén nazval "poruchou z deficitu prírody". Jeho naliehavá kniha Last Child in the Woods (Posledné dieťa v lese, v slovenčine ešte nevyšla, pozn. Red.) išla v USA na dračku a vďaka jeho aktivizmu sa podarilo naštartovať celý rad výskumných projektov a iniciatív, ktoré sa týmto fenoménom našej doby začali zaoberať.
- Ukazuje sa totiž, že "deficit prírody" má dopad aj na celé generácie dospelých.



PRÍRODA POMÁHA ĎEŤOM

- ✖ Profesorka krajinnej architektúry na univerzite v Edinburgu : "Merali sme u ľudí hladinu stresového hormónu a zistili, že čím testované osoby mali bydlisko ďalej od zelene, tým vyššia bola ich hladina stresového hormónu,,.
- ✖ U bangladésskeho detí vo veku medzi 7 až 11 rokmi sa ukázalo, že keď ich výučba prebiehala vonku, skórovali žiaci neskôr v kognitívnych testoch dvakrát lepšie, než keď sa učili v zatvorenej učebni.
- ✖ V Škótsku sa výskum zameral na deti s problémovým správaním. Zatiaľ čo v bežných triedach patrilo k ich bonmotu búchať dverami, hádzať stoličkami a revať na učiteľa, keď sa ich výučba presunula pod šíre nebo, došlo k veľkému posunu - upokojili sa a dokázali učiteľa zaujať počúvať.
- ✖ Nárast prípadov porúch správania je reakciou na obmedzenie životného priestoru, ktorý majú deti k dispozícii. Rozhodne môžeme konštatovať, že na deti trpiace syndrómom ADHD pôsobí pobyt v prírode veľmi blahodárne.



POHYB V PRÍRODNOM PROSTREDÍ JE PRE VÝVOJ DETÍ ABSOLÚTNE KĹÚČOVÝ

- ✘ Mnohé z dnešných detí reagujú na prírodu neadekvátnym strachom a odporom. Zvládajú len úzke rozpätie teplôt, keď trochu fúka, je to pre nich diskomfort. Keď som si robil prieskum, ktorých zvierat sa deti najviac bojí, vyšla z neho zvieratá, ktoré u nás vôbec nežijú, napríklad tarantula.
- ✘ Kým mesto nás svojou hlučnosťou a nadmierou podnetov dostáva do fyziologického stavu stresu, prírodné prostredie dokáže ten stres výborne rozptyľovať. "V prírode nie sú podnety, ktoré si hovoria agresívne o pozornosť. V lese šumí vietor v korunách, zurčia potôčik, naša pozornosť kľže. Ľudia sa potom lepšie sústredí, zlepšujú sa im pamäťové funkcie, príroda nám čistí hlavu,
- ✘ Deti sú preťažené, všetok ich čas je organizovaný školou, krúžky či tréningy, vo voľných chvíľach neraz končia pri videu alebo počítača. Prichádzajú kvôli tomu o mnohé cenné zážitky a skúsenosti.
- ✘ Pohyb v prírodnom prostredí je pre vývoj detí absolútne kľúčový. Výskumy potvrdili, že deti pohybujúce sa vo členitejších prostrediach, majú oveľa lepšie vyvinutú motoriku a schopnosť logického úsudku a rýchleho rozhodovania. A k najviac úrazom a masívnym zlomeninám dochádza na tých najlepšie zabezpečených ihriskách, kde deti nemajú šancu naučiť sa ani zakopnúť.

KVÔLI ČOMU CHODÍTE VY DO PRÍRODY?



DOBRODRUŽSTVO, POHYB, PRÍRODA

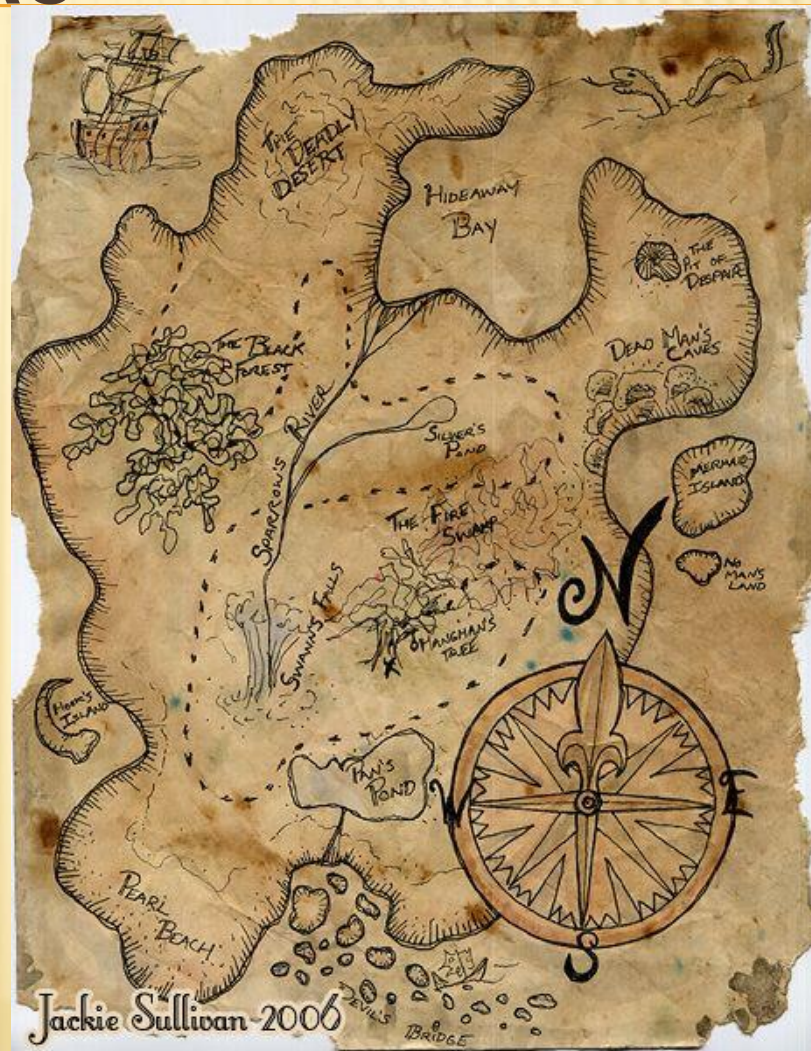


VYTVOR SVOJU HĽADAČKU

V týchto časoch je pohyb v prírode veľmi veľmi dôležitý. Pomáha nám udržať si nielen telesnú kondičku, ale aj duševnú pohodu, aby sme zahnali depku. A dobrodružná „hľadačka“ je na to ako stvorená.

Teraz si ukážeme, ako môžete vytvoriť zaujímavú a dobrodružnú trasu pre hľadačku, ktorú môžete šíriť medzi kamarátmi, aby si ju tiež vyskúšali.

Hra pochádza zo Škótska a Anglicka, kde má dlhoročnú tradíciu a je známa ako "letterboxing", pod názvom questing je rozšírená v USA. Text hľadačky vedie hráčov po určitej trase, predkladá im rôzne hádanky, ktorých rozlúštenie ich nakoniec dovedie k pokladu.



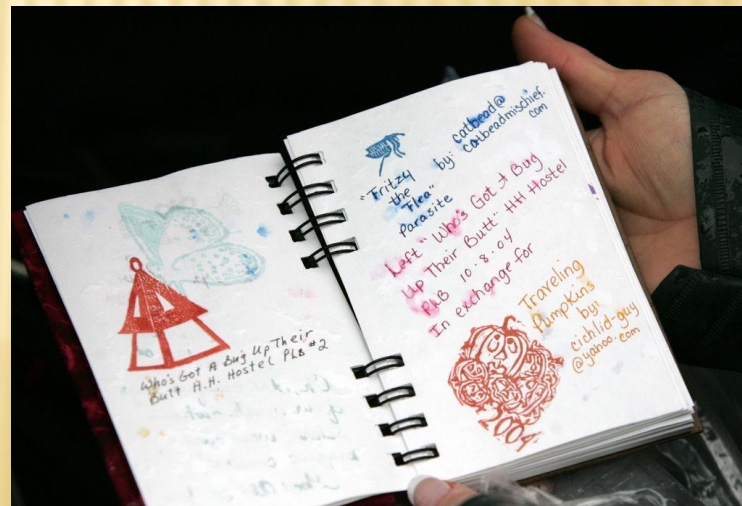
Vidíš tú mapu? Čítáš to dobrodružstvo?

Hra je trochu podobná geocachingu, kombinuje turistiku, orientáciu v teréne a hľadanie pokladu.

Cieľom hry je hľadanie malých, v teréne ukrytých schránok, tzv. Letterbox, ktoré sa rovnako ako geocache nachádzajú na zaujímavých miestach, na ktoré chce autor ich prostredníctvom ostatných hráčov zaviesť.

Na rozdiel od Geocachingu hra nevyužíva GPS, ale je postavená na schopnosti orientovať sa v teréne a hľadať cestu na základe vylúštenia rôznych úloh.

„Poklad“ – teda Letterbox obsahuje denník, do ktorého hráč zapíše svoje meno či prezývku a miesto, z ktorého pochádza. Pri zavedených hľadačkách používajú hľadači aj svoje osobné pečiatky.



IDEME TVORIŤ TRASU

- ✗ Vyber si miesto, ktoré dobre poznáš
- ✗ Trasa by nemala byť príliš krátka, ale ani príliš dlhá. Povedzme, že minimum by malo byť 3 km jedným smerom a maximum tak 7 km.
- ✗ Malo by to byť niekde v prírode, ale dobre dostupné, napríklad na okraji mesta, miesto kam sa dostaneš MHD alebo vlakom či autobusom
- ✗ Vezmi si mapu, alebo si otvor mapy.cz a pozri si to miesto na mape. Môžeš si tam pozrieť aj iné formy mapy, nie len „obyčajnú“: leteckú, turistickú, geografickú a pod.
- ✗ Premysli si, odkiaľ kam by trasa viedla, je potrebné, aby trasa sledovala nejaký viditeľný chodník, aby nešla len tak „križom cez les“ ☺
- ✗ Vyraz na výlet, sám alebo s kamošom.
- ✗ Vezmi si so sebou mapu, foťák (mobil), zápisník a ceruzku, nožík (základná pomôcka v lese), lopatku a vodotesnú plechovú alebo plastovú krabicu, do ktorej vložíš zápisník – „poklad“ do ktorého sa budú zapisovať tí, ktorí ho nájdu



ČO K TVORBE HL'ADAČKY POTREBUJETE?

1. Dobrú znalosť miesta či trasy, ktoré chcete pomocou hľadačky predstaviť.

2. Trochu času na spoločnú prácu.

Spoločne s kamarátom si trasu prejdite, rozprávajte sa o nej, vyberte miesta zastavenia. Čo na nich ľuďom chcete ukázať.

3. Hlavné myšlienku.

Ujasnite si, čo chcete ľuďom na trase ukázať, naučiť. Môžete to zamerať na prírodu, krajinu, historické pamiatky a pod. Užívatelia trasy (hľadači) by cestou mali plniť nejaké úlohy, pri ktorých sa niečo naučia o tej lokalite.

4. Sprievodca trasou – mapa

Môžete použiť turistickú, alebo topografickú mapu do ktorej zakreslíte trasu, jej začiatok a koniec, jednotlivé zastávky a zaujímavosti. Alebo môžete rukou nakresliť mapu, tak ako v starých časoch dobrodružných výprav ☺



HĽADAČKA MUSÍ BYŤ PÚTAVÁ

5. Úlohy Určite si úlohy, ktoré návštevník musí počas trasy splniť. Napr: na zastávke č. 3 pohľadaj veľký buk, dotkni sa jeho kôry, pohladkaj ju, dôkladne si ju poobzeraj, odfoť a v správe čo najvýstižnejšie popíš túto kôru. Alebo: na zastávke č. 5 pohľadaj miesto, z ktorého najlepšie uvidíš Vyhliadkovú vežu Hradová, urob fotku a napíš, kedy bola postavená a aká je vysoká. Alebo: na zastávke č. 4 sa pozri smerom na sever, tam uvidíš budovu kaštieľa. Odfoť ho a zisti, ako sa volá a kedy bol postavený. Tieto úlohy uveďte spolu s mapou do textu hľadačky. Sem budú zapisovať hľadači svoje odpovede.

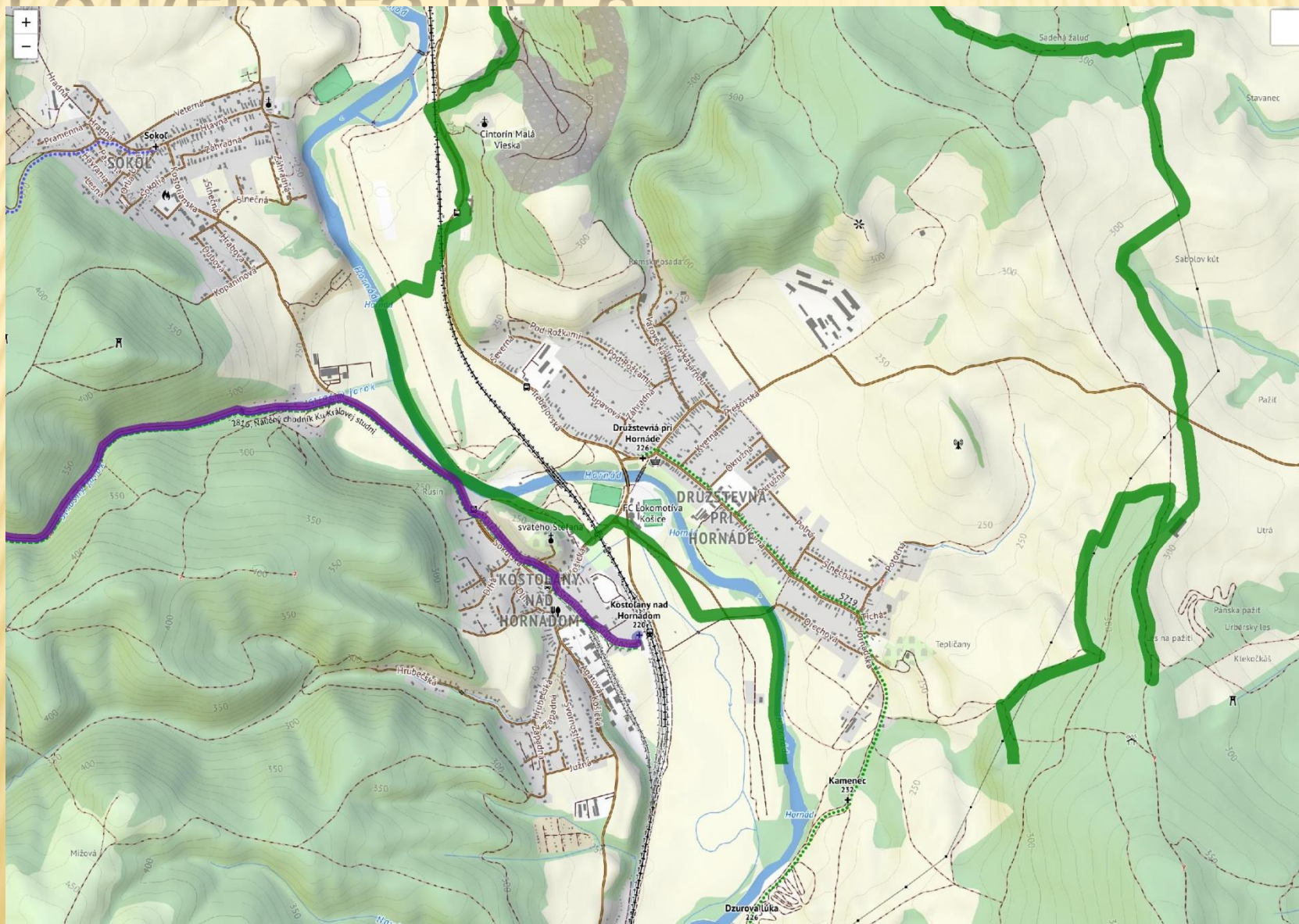
6. Zmysel pre detail. Keď prechádzate trasu, všímajte si detaily. Kde sú orientačné body, kde trasa odbočuje, kde je potrebné byť pozorný. Hľadajte na zastaveniach detaily, ktoré môžete využiť pre popis trasy. Napr.: pri košatom javore sa cesta rozdvojuje, pokračuj smerom doprava. Toto všetko uveďte v hľadačke.

7. Nakoniec všetko spíšte do textu Hľadačky, spoločne prečítajte a upravte. Preverte detaily. Ostáva už len posledný raz prejsť trasu a „zakopať poklad“ – krabicu so zápisníkom a ceruzkou.

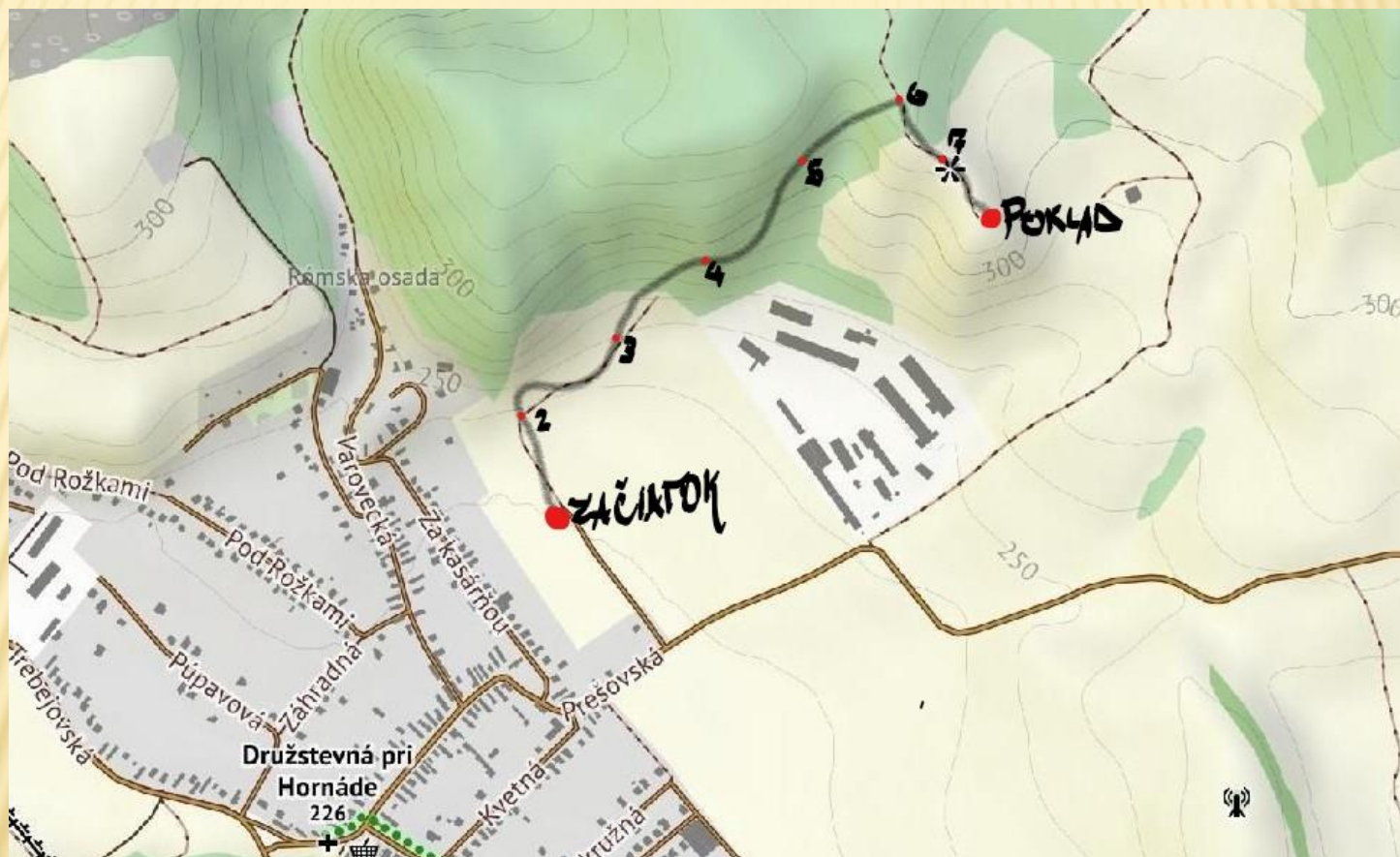
8. Posledná zastávka, kde je ukrytý „**poklad**“ – krabica so zápisníkom – by sa mala hľadať najťažšie. Pri popise využite fantáziu: napr.: „keď vyjdeš z lesa na lúku, pokračuj 40 krokov a potom sa otoč čelom k dubu s tromi kmeňmi. Poklad je ukrytý pod kmeňom, ktorý rastie smerom, kde sú Košice.“

9. Pravidlá: V lese sa správaj ako doma, to znamená nepoškodzuť, nenechávať žiadny odpad, nerob hluk ☺ Keď nájdeš „poklad“ tak sa zapíš a krabicu starostlivo ulož naspäť a povrch terénu uprav tak, aby nebolo nič vidieť.

POTREBUJEŠ MAPU



MAPU DOKRESLI, ALEBO PREKRESLI



- ✗ Zaznač začiatok, jednotlivé stanovištia s úlohami a cieľ

MÔŽETE POROVNAŤ SO STARÝMI MAPAMI



- ✗ Prvé vojenské mapovanie Uhorska 1763 - 87

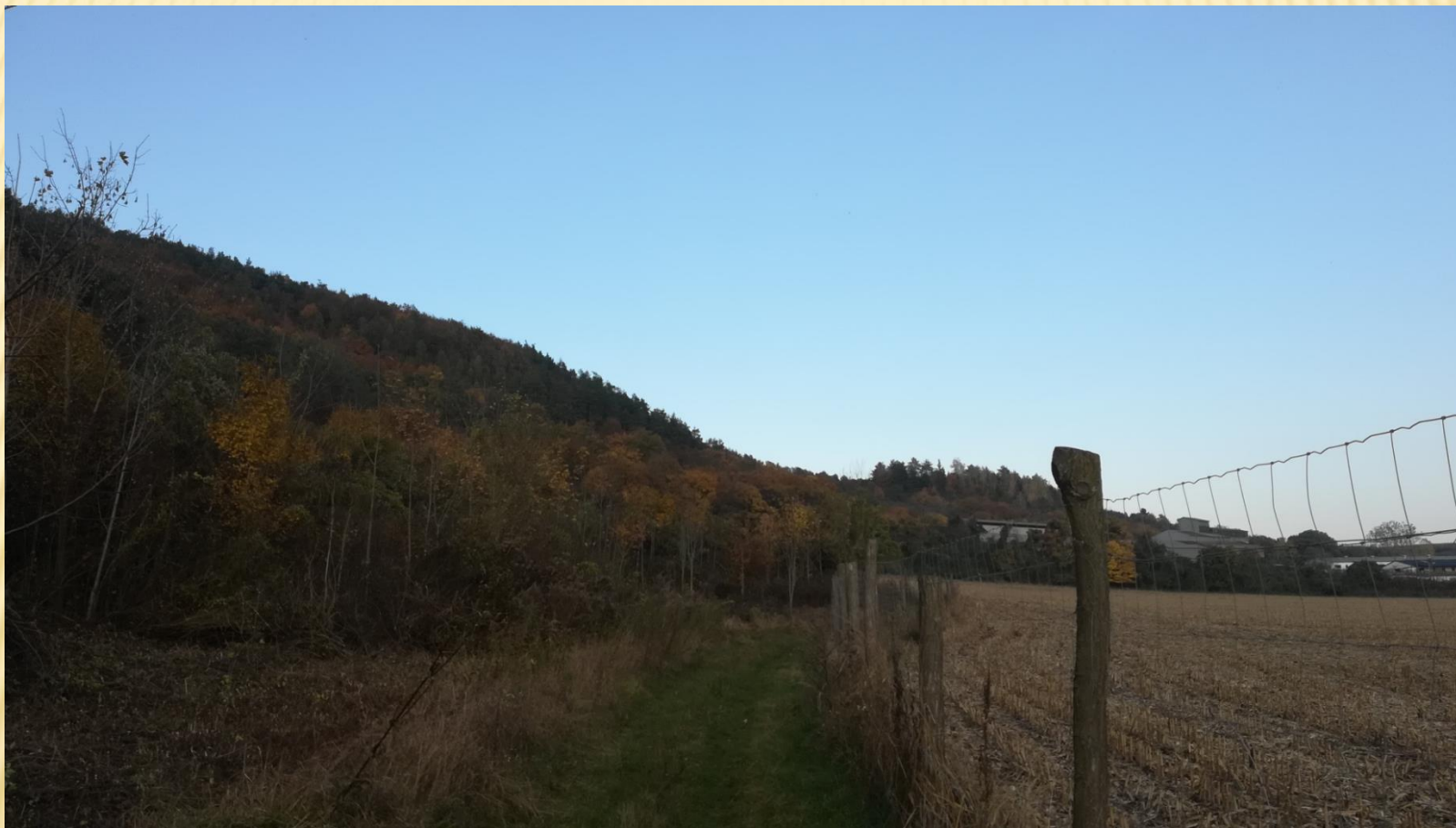
PRÍKLADY OD INÝCH

- ✗ Príklady komplexnej hľadačky:
- ✗ https://huravon.sk/wp-content/uploads/2019/10/Eko_hladacka-GMH-Hnusta.pdf
- ✗ <https://huravon.sk/wp-content/uploads/2019/10/Cyklopotulky-po-Levickom-okrese.pdf>
- ✗ <https://huravon.sk/wp-content/uploads/2019/10/ZS-s-MS-R.Dilonga-Trstena.pdf>
- ✗ Príklad hľadačky z Čiech:
- ✗ <https://www.questing.cz/QST2/Quest/Ceskym-lesem-za-bobrem-se-nesem>

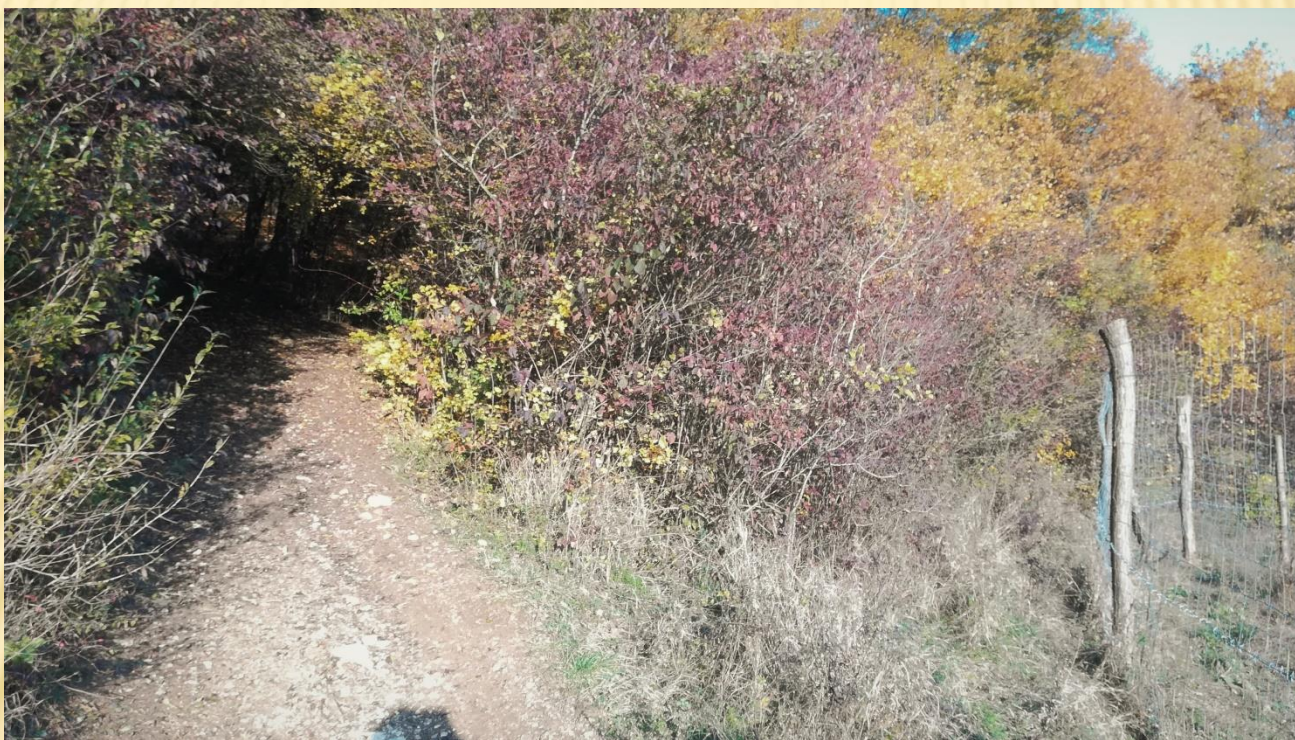
POPÍŠ, AKO SA DOSTAŤ K ZAČIATKU TRASY



Napr.: na konci dediny zahneš doľava a pôjdeš cestičkou, ktorá vedie na okraji poľa. Pri poslednom dome pod lesom zahni prudko doprava.

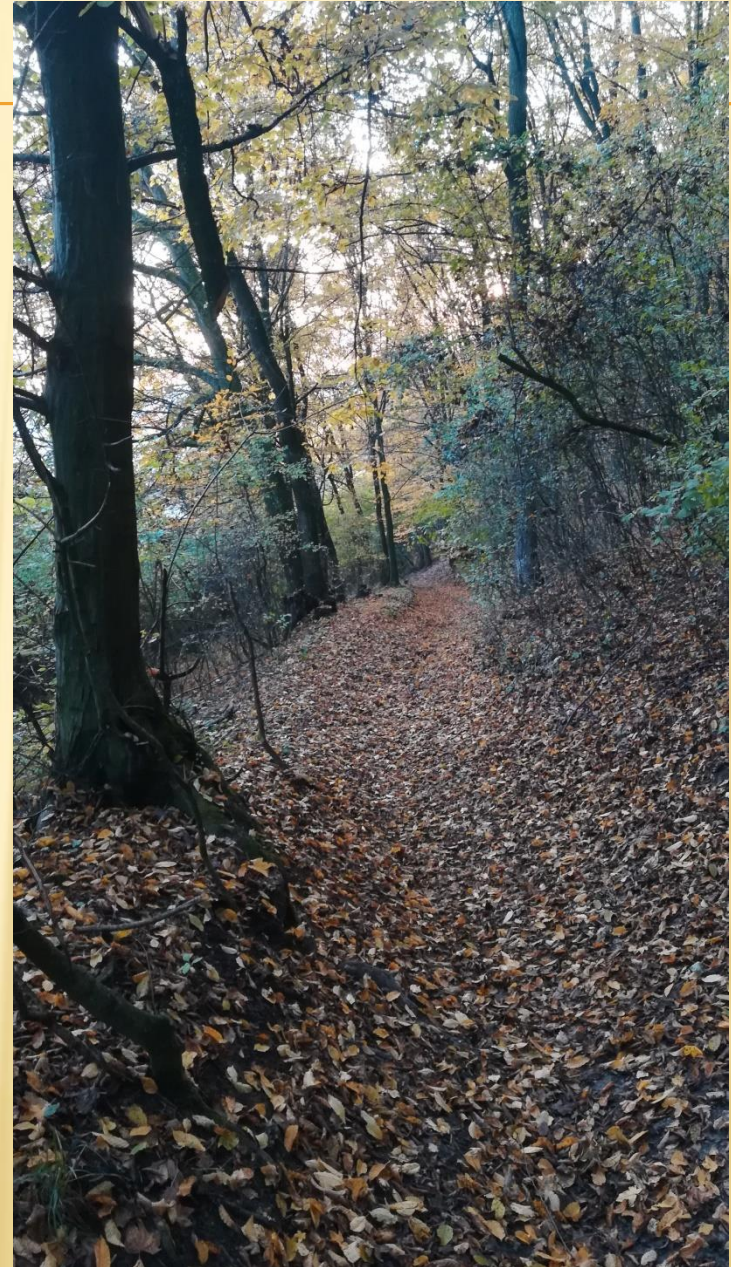


- ✗ ...ďalej pokračuj po chodníku popri plote, ktorý oddeľuje pole od cestičky
- ✗ **Úloha:** nad tebou je kopec Vápenná s malým kameňolomom. Na čo podľa teba slúžil ťažený kameň?



✗ Tu je začiatok trasy. Hľadanie pokladu začína.

- ✗ Pred tebou sa vinie kl'ukatá lesná cestička, sleduj ju pozorne, miestami je ťažko viditeľná



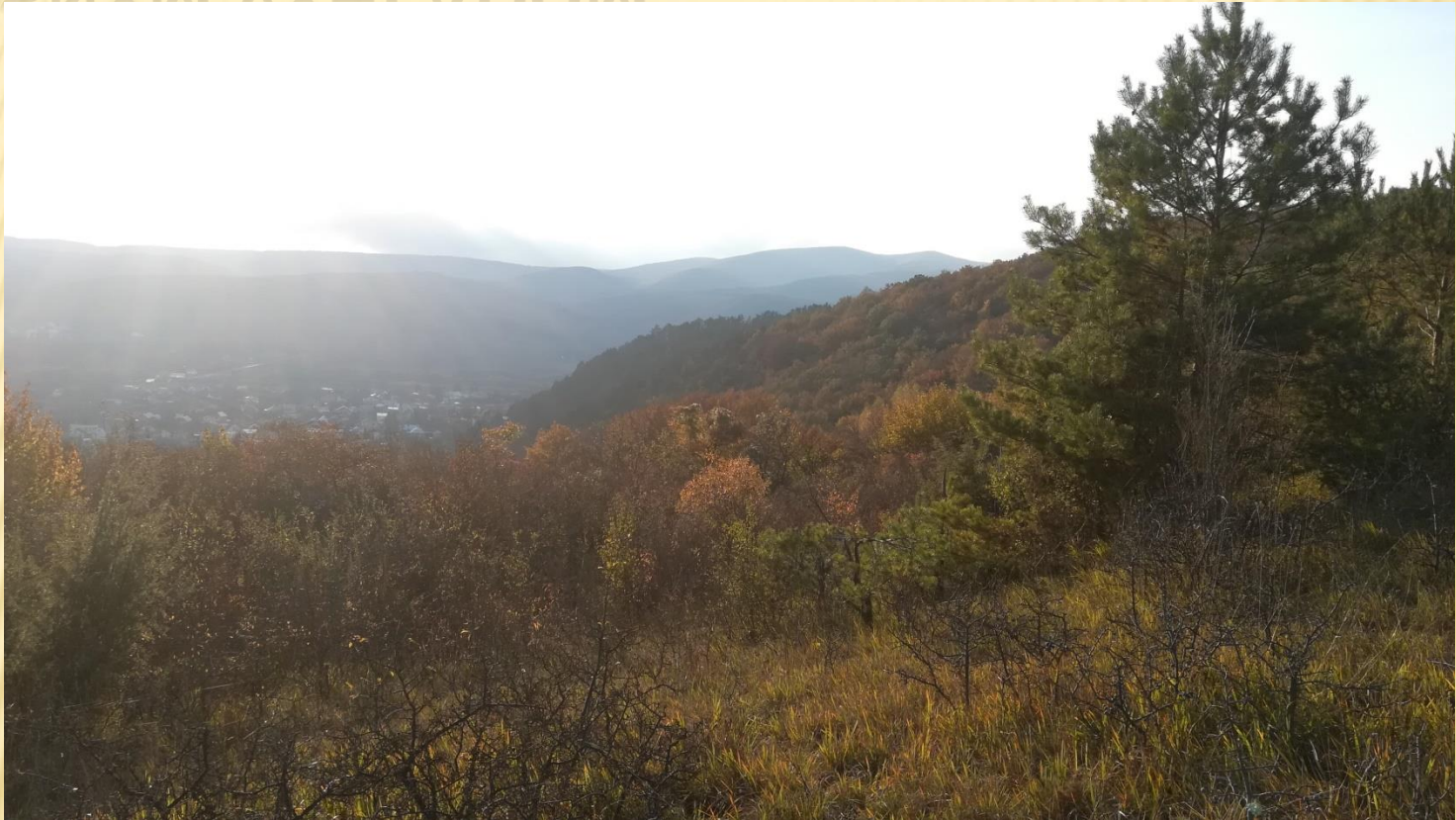
- ✖ Úloha: *Podrobne opíš kôru buka*





- ✗ Keď prídeš k dubu s tromi kmeňmi, odboč doprava
- ✗ Úloha: *Nakresli list duba*

VYJDEŠ Z LESA NA KOPEC „VÁPENNÁ“ S KRÁSNYM VÝHLADOM



- ✗ Poklad sa blíži...
- ✗ **Úloha:** *Napíš, ako sa podľa teba kedysi využíval ten zarastený svah*

KDE JE KOŠICKÁ VYHLIADKOVÁ VEŽA?



- ✗ Dobre si obzri obzor
- ✗ **Úloha:** *Napíš, ktorým smerom od teba leží Košická vyhliadková veža*



- ✖ Ked' prídeš ku krížu, tak pokračuj smerom na východ. Urob 50 krokov

POKLAD!



Prídeš na malé sedlo.

Úloha: Aké povodie je za kopcom na ľavej (severnej) strane? A aké je tam pohorie?
Otoč sa smerom ku Košiciam a urob 3 kroky. Pod tebou je poklad!

NAZABUDNITE SA PODELIŤ O SVOJE ZÁŽITKY 😊



Spájame ľudí
s krajinou

Ing. Štefan Szabó, PhD.
SOSNA. oz
Okružná ul. 17
044 31 Družstevná p. H.
mobil: 0911 951 139
www.sosna.sk
FB: Ekocentrum SOSNA

