

## **Dlaczego wspólny czas w naturze?**

Wspólnie spędzony czas w lesie sprzyja rozmowie, współpracy i budowaniu relacji. Naturalne środowisko obniża napięcie, ułatwia skupienie uwagi na sobie nawzajem i pozwala oderwać się od codziennych obowiązków. Dla dzieci kontakt z przyrodą to nauka przez doświadczenie, dla dorosłych — okazja do zwolnienia tempa i prawdziwej obecności z dzieckiem.

## **Dla kogo jest to spotkanie?**

Program został stworzony dla duetów (dorosły + dziecko) oraz rodzin, które chcą:

- spędzić wartościowy czas razem, bez rozpraszaczy i presji,
- wzmocnić relację rodzic–dziecko poprzez wspólne działania,
- stworzyć wspólne wspomnienia i doświadczenia,
- poznawać przyrodę w praktyczny i angażujący sposób,
- pokazać dzieciom, że las jest miejscem bezpiecznym, ciekawym i inspirującym.

To propozycja dla rodzin, które chcą być razem — nie obok siebie.

## **Jak wygląda program?**

Warsztaty realizowane są w spokojnym rytmie dnia. Rodzice i dzieci działają jako zespół: planują, podejmują decyzje, budują i odkrywają przyrodę razem. Nie ma rywalizacji ani ocen — jest współpraca, rozmowa i wspólna radość z działania.

### **Praktyczne elementy warsztatów:**

- tworzenie wspólnej leśnej przestrzeni (organizacja miejsca, podział zadań),
- budowa schronień z naturalnych materiałów,
- bezpieczne rozpalanie ognia i czas przy palenisku,
- wspólne gotowanie w terenie lub przygotowanie naparu ziołowego,
- edukacja przyrodnicza:
  - rozpoznawanie tropów i śladów zwierząt,
  - poznawanie roślin, drzew i ziół,
  - rozpoznawanie ptaków po głosie i wyglądzie,
  - orientacja w terenie i czytanie krajobrazu,
- rodzinne zadania zespołowe i gry terenowe.

## **Uważność i bycie tu i teraz**

Las sprzyja wyciszeniu i rozmowie. Program zawiera momenty:

- spokojnych spacerów,
- obserwacji przyrody,
- wsłuchiwania się w dźwięki lasu,
- rozmów bez pośpiechu.

To czas, który buduje bliskość i zostaje w pamięci na długo.

## Podsumowanie i pamiątka wspólnego doświadczenia

Warsztaty kończą się wspólnym podsumowaniem i refleksją — zarówno ze strony dzieci, jak i dorosłych. Uczestnicy dzielą się wrażeniami, doceniają wspólną pracę i czas spędzony razem. Każda rodzina otrzymuje symboliczną pamiątkę, która przypomina o doświadczeniu bycia razem w naturze i wspólnie przeżytej przygodzie.

## Efekty udziału w warsztatach

- wzmocnienie relacji rodzic–dziecko,
- poczucie bliskości i współdziałania,
- wspólne, pozytywne wspomnienia,
- większa otwartość na przyrodę,
- inspiracja do dalszego spędzania czasu w naturze.

## Informacje organizacyjne

- **Czas trwania:** warsztaty jednodniowe (ok. 6 godzin)
- **Uczestnicy:** rodzice/opiekunowie z dziećmi
- **Grupa:** kameralna (kilku- lub kilkunastoosobowa)
- **Miejsce:** tereny leśne Opolszczyzny
- **Prowadzący:** edukatorzy przyrodniczy i instruktorzy bushcraftu
- **Wyposażenie:** zapewniamy sprzęt i materiały (wystarczy odpowiednie ubranie terenowe)
- **Wyżywienie:** zapewnione
- **Bezpieczeństwo:** doświadczona kadra, procedury bezpieczeństwa, ubezpieczenie

## Cena

- **600 zł / duet rodzic–dziecko**
- **250 zł / dodatkowy członek rodziny**

Cena obejmuje pełny program, opiekę instruktorów, materiały, wyżywienie, pamiątkę oraz ubezpieczenie.

---

## Kontakt

Zapraszamy do wspólnego odkrywania przyrody:

**E-mail:** [fundacja@kolonatury.org](mailto:fundacja@kolonatury.org)

**Telefon:** 881 381 500

---