

# Gra terenowa dla starszych i młodszych

# NADBUŻAŃSKI

# PARK KRAJOBRAZOWY

Wycieczki są super, ale wycieczki z zadaniami są jeszcze lepsze!  
Baw się, poznając przyrodę! Tu nie ma złych rozwiązań!

## Przebieg trasy:

Ścieżka przyrodnicza „Torfowisko Kules” na terenie gminy Sadowne (Nadleśnictwo Łochów, Leśnictwo Zieleniec). Długość ścieżki wynosi ok. 1600 m, a na jej trasie znajduje się 8 przystanków z tablicami tematycznymi.

## O obszarze:

Nadbużański Park Krajobrazowy położony jest w środkowo-wschodniej części województwa mazowieckiego i jest jednym z największych parków krajobrazowych w Polsce. Znajdujące się w nim „Torfowisko Kules” ma status użytku ekologicznego, czyli niewielkiego powierzchniowo obiektu przyrodniczego, mającego znaczenie dla zachowania różnorodności biologicznej. Położone jest w połodowcowym zagłębieniu terenu i otoczone wydhami. Możemy zatem zaobserwować tutaj dwa skrajnie różne środowiska – obszar suchy i piaszczysty w sąsiedztwie podmokłego bagna. Sprzyja to dużej różnorodności biologicznej.

W centralnym punkcie torfowiska znajduje się małe jeziorko, które porastają zbiorowiska roślinności wodnej. Występuje tu rdestnica pływająca oraz piękne

grzybień białe, objęte ochroną gatunkową. Obrzeża jeziorka porośnięte są szuwarami pałki szerokolistnej i turzycy zaostrej. Zasadniczą część flory tworzy roślinność torfowiskowa. Występują tu turzycy, sity oraz mszar, na którym rosną karłowate okazy sosny i brzozy omszonej. Na obrzeżach torfowiska licznie rośnie chroniona kruszyna pospolita. Torfowisko otoczone jest borami sosnowymi. Na terenach leśnych i graniczących z lasem można spotkać lisa, kunę leśną, sarnę, dziką, jelenia i łosia.

Na obszarach wzdłuż ścieżki zaobserwujemy gatunki ptaków, charakterystyczne dla różnych środowisk. Wśród gatunków wodno-błotnych występują m.in.: perkozek, krzyżówka, cyraneczka, żuraw, wodnik, bekas kszyc, błotniak stawowy, rokitniczka, potrzos i trzcinniczek. Licznie reprezentowane

są również gatunki leśne. Spotkać i usłyszeć możemy tutaj np. ziębę, rudzika, śpiewaka, kosa, bogatkę, raniuszka. Zarośla i obrzeża drzewostanów zasiedlają: gąsiorek, ciemiówka i piegża. Na otwartej powierzchni wydmy występują: sieweczka rzeczna, świergotek polny, lerka, pliszka siwa, białorzotka i lelek.

Na podmokłych terenach torfowiska i w jego otoczeniu doskonale miejsca do rozrodu mają gady i płazy. Z tej grupy zwierząt występują: jaszczurka zwinka i żyworódka, zaskroniec

oraz kumak nizinny, grzebiuszka ziemna i żaby – wodna, trawna i moczarowa.

Różnorodność środowisk warunkuje także bogaty świat owadów. Rarytasem są bardzo rzadkie na terenie Polski i piękne motyle dzienne: paź żeglarz, modraszek bagniczek i szlaczkoń torfowiec. Do interesujących gatunków żyjących na wydmie należą: mrówkolew pospolity, siwoszek błękitny z rodziny szarańczowatych oraz trzyszcz leśny i piaskowy – przedstawiciele chrząszczy.

## Zadanie 1. Świat zmysłów

Twoja wędrówka ścieżką przyrodniczą może być pełna wrażeń. Jeśli wyostrzysz i uwrażliwisz wszystkie zmysły, zobaczysz tu piękne krajobrazy, różnorodne gatunki roślin i zwierząt (niektóre w bajecznych barwach lub fantastycznych kształtach), poczujesz zapach ziół, ziemi, lasu, usłyszysz szum drzew i śpiew ptaków, ciepło słońca i podmuch wiatru na skórze. Trzeba jednak zachować odpowiednią uważność, by tego wszystkiego nie przegapić. Dlatego na początku wędrówki wykonaj krótkie ćwiczenie. Znajdź sobie wygodne miejsce (możesz stać, siedzieć lub położyć się na

ziemi). Następnie skup się wyłącznie na tym, co widzisz. Wycisz myśli i rozejrzyj się dookoła. Gdy już dobrze poznałeś otoczenie wzrokiem, zamknij oczy i przez minutę słuchaj, wychwytyj z otoczenia wszystkie dźwięki. Potem pocznij zapach powietrza. Na koniec pocznij swoje ciało osadzone w tym miejscu, pocznij kontakt skóry z ziemią i powietrzem.

Teraz jesteś gotowy do przejścia przez wrota prowadzące do świata przyrody.

## Zadanie 2. Atlas roślin



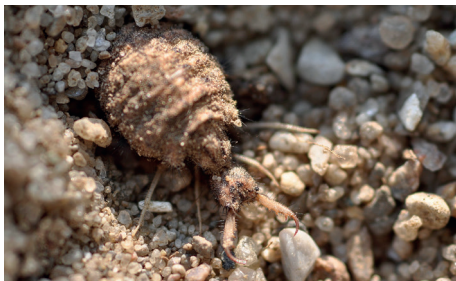
Grzybnienie białe

Fot. H. Zell/CC BY-SA 3.0

W trakcie wędrówki znajdziesz wiele różnych gatunków roślin; niektóre z nich, choć małe i niepozorne, mają wiele uroku, jeśli przyjrzymy im się z bliska. Inne pięknie kwitną i już z daleka rzucają się w oczy. Czy chciałbyś nauczyć się je rozpoznawać i nazywać? Pomoże Ci w tym jedna z bezpłatnych aplikacji, którą można ściągnąć na telefon komórkowy, np. Pl@nt Net. Wystarczy zrobić zdjęcie roślinie, a aplikacja powie Ci, jaki to gatunek. Stwórz sobie w telefonie atlas roślin z wycieczki.

## Zadanie 3. Spotkaj mrówkolwa

Na trasie wędrówki, w piasku, można spotkać dziwaczne i intrygujące stworzenie: mrówkolwa. Larwy tego owada tworzą pułapki na piaszczystych poboczach dróg, leśnych skarpach czy wydmach. Są to wykopane w piasku norki w kształcie lejków, widoczne jako dołki w piasku o średnicy do 8 cm i głębokości do 5 cm. Na dnie lejka, zagrzebana w piasku, czyha na swoją ofiarę larwa mrówkolwa. Na powierzchni wystają jedynie jej żuwaczki, gotowe w każdej chwili uchwycić ofiarę, która wpadnie do dołka. Łupem mrówkolwa są głównie mrówki, ale także małe pająki, chrząszcze i inne biegające po ziemi stawonogi. Ofiara taka wpada do dołka i usiłuje się z niego wydostać, próbując wspinać się po spadzistych ściankach lejka. Strąca wówczas ziarenka piasku, które



Larwa mrówkolwa

Fot. Aiwok/CC BY-SA 3.0

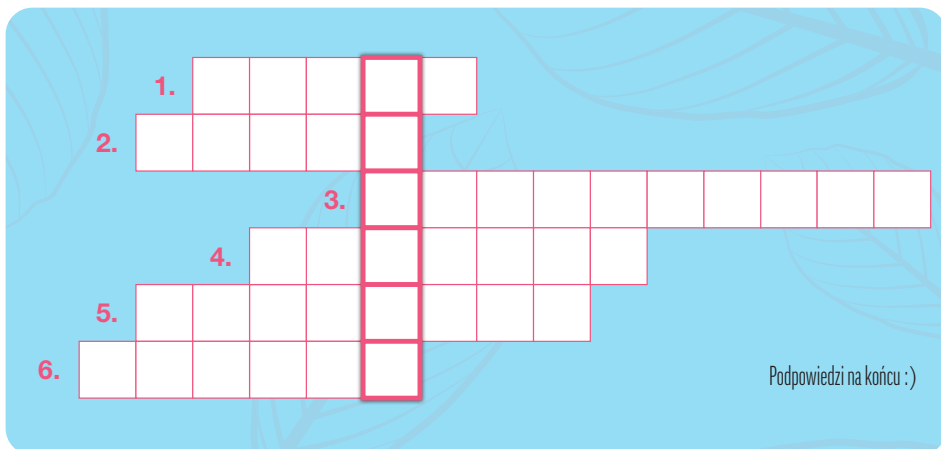
trafiają w głowę mrówkolwa i pobudzają go do polowania na uwięzioną ofiarę.

Poszukaj w napotkanym po drodze piasku małych dołków wykopanych przez mrówkolwa, a jeśli będziesz miał trochę cierpliwości, może zaobserwujesz polowanie.

## Zadanie 4. Krzyżówka

Rozwiąż krzyżówkę i znajdź hasło.

1. Nazwa rośliny, jak również podmokły teren
2. Wzniesienie usypane przez wiatr
3. Obszar o dużej wilgotności, porośnięty przez charakterystyczne rośliny bagienne i łąkowo-bagienne. Rośliny te wytwarzają torf
4. Strefa roślin przybrzeżnych
5. Obszar ściśle chroniony ze względu na wartość przyrodniczą
6. Napój z brzozy



Podpowiedzi na końcu :)

## Zadanie 5. Dwie skrajności

Jesteś w miejscu, gdzie sąsiadują ze sobą dwa przeciwstawne środowiska – z lewej strony widzisz krajobraz wydmy, z prawej bagienny. Stańcie ze swoim towarzyszem wędrówki na ścieżce, odwróćcie do siebie plecami, patrząc w dwóch różnych kierunkach. Opiszcie, co widzicie, i jakie to wzbudza w Was uczucia,

mówiąc naprzemiennie po jednym zdaniu, np.: „Ciekawy jestem, jakie zwierzęta czają się w tym dzikim gąszczu”, „Widzę dużo piachu, niewiele niskich roślin, jakby nie było tu życia”, „Mam ochotę poleżeć na tym piasku”, „Obawiam się, że jeśli tam wejdem, ugrzęźnie mi noga”, ...itp.

## Zadanie 6. Piosenka

Zaśpiewajcie piosenkę na melodię „Gdy strumyk płynie z wolna”.

*Gdzie ścieżka wiedzie z wolna,  
Wydmy pachnie piach,*

*Torowisk czar zachwyca,  
A bagno wciąga nas,  
Torowisk czar zachwyca  
A bagno wciąga nas, hej, wciąga nas!*

## Zadanie 7. Wiersz z marszu

Stań na chwilę i rozejrzyj się dookoła. Skup się na tym, jak czujesz się w miejscu, w którym jesteś, i z ludźmi, z którymi jesteś. Następnie spróbuj napisać wiersz, odpowiadający emocjom, jakie odczuwasz, będąc wśród natury. Może być śmieszny, rymowany lub nie,

melancholijny, absurdalny, bardzo krótki lub rozbudowany. Baw się słowami, stwórz poezję, wyraż swój nastrój.

Jeśli chcesz – przeczytaj go innym, jeśli nie – zachowaj dla siebie.

## Zadanie 8. Pamiątkowe selfie

Ostatni przystanek na naszej trasie to czas na selfie upamiętniające wyprawę do miejsca, gdzie dwa skrajnie przeciwstawne środowiska egzystują obok siebie. Dobierzcie

się parami i zróbcie sobie zdjęcie, prezentując coś przeciwnego, np.: wesoły-smutny, odważny-przestraszony, uczesany-potargany, spokojny-szalony.

# BRAWO! Jesteście super!

### Opracowanie:

Fundacja Ziemia i Ludzie

### Strona projektu:

[www.naturanapokolenia.pl](http://www.naturanapokolenia.pl)



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Fundusz Spójności

