

Gra terenowa dla starszych i młodszych

# WIELKOPOLSKI PARK NARODOWY

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

## Przebieg trasy:

Ścieżka dydaktyczna „Mała Ojczyzna z Bliska” przebiega przez obszar Wielkopolskiego Parku Narodowego i jego otuliny. Ścieżka prowadzi od Stęszewa, poprzez Dolinę Samicy, Bagno Dębienko, do Jeziora Chomęckiego.

## O obszarze:

Wielkopolski Park Narodowy położony jest nad Wartą, na południe od Poznania. W jego granicach utworzono 18 obszarów ochrony ścisłej o łącznej powierzchni 260 ha. Ochroną jest objęta m.in. część wiekowych borów sosnowych, w stanie zbliżonym do stanu pierwotnego. Wśród fauny najbogatsza jest fauna bezkręgowców, wśród których najliczniej reprezentowane są owady – ponad 3 tys. gatunków. Są wśród nich gatunki chronione, takie jak jelonek rogacz czy kozioróg dębosz. Na obszarze Parku występuje ponad 40 gatunków ssaków. Z owadożernych spotykamy tu m.in. ryjówki, nasze najmniejsze ssaki. Żyją tu również rozmaite gatunki nietoperzy i gryzoni. Z drapieżników zamieszkują m.in. kuna leśna, borsuk, lis. Rozległe lasy stanowią ostoję dla licznych jeleni, saren i dzików. Gady są

reprezentowane przez jaszczurkę zwinkę i żyworodną, padalca, zaskrońca i gniewosza plamistego. Ptaki w Parku reprezentowane są przez 227 gatunków lęgowych i przelotnych.

Samica Stęszewska jest naturalnym ciekim wodnym, uchodzącym do Kanału Mosińskiego, a następnie do Warty. W jej dolinie można zaobserwować liczne rośliny tworzące tzw. zbiorowiska synantropijne, czyli związane z działalnością człowieka. Rośliny te, często uważane za pospolite chwasty, w rzeczywistości są niezwykle cenne ze względu na swoje właściwości lecznicze. Idąc dalej, napotkamy stożkowate wzniesienie o owalnym kształcie, na lewym brzegu Samicy. Jest to wczesnohistoryczne grodzisko. Następnie mijamy drzewo uznane za pomnik przyrody – okazały sumak octowiec. Idąc dalej, docieramy do

obszaru ochrony ścisłej – Bagna Dębienko, czyli podmokłego terenu, położonego w zagłębieniu wysoczyzny moreny dennej. Obszar ten powstał na miejscu dawnych jezior, które z biegiem lat uległy zarastaniu, czyli sukcesji (stopniowemu przekształceniu z jednego ekosystemu w drugi). Podmokłe tereny zarośnięte są łąkami trzciny pospolitej, stanowiącej schronienie dla ptactwa wodnego i błotnego, np. błotniaka stawowego, trzciniaka, trzcinniczka, łyski. Na dalszym odcinku

napotkamy kolejny obszar ochrony ścisłej Suche zbocza. Celem ochrony tego miejsca jest rzadki w Wielkopolsce świeży bór subkontynentalny. Idąc dalej, dochodzimy do przejścia dla zwierząt leśnych nad drogą krajową nr 5. Przechodzimy na drugą stronę jezdni i podążamy szeroką polną drogą, docierając do miejsca pamięci narodowej – Wypalanki. Podążając dalej szlakiem zielonym, dotrzemy w końcu do Jeziora Chomęcickiego, ostatniego punktu ścieżki dydaktycznej.

## Zadanie 1. Obraz z natury

Wędrując trasą, zbieraj różne drobne, martwe elementy przyrody (pamiętaj, że nie należy zrywać ani w żaden sposób niszczyć roślin). Mogą to być szyszki, patyki, kamienie, pióra, opadłe liście. Na koniec lub jeszcze

w trakcie wycieczki ułóż z nich na ziemi obrazek, który w sposób symboliczny opisuje Twoją osobowość: jaki jesteś, co lubisz. Opowiedz o tym pozostałym uczestnikom wycieczki.

## Zadanie 2. Atlas roślin



Gwiazdnica pospolita  
Fot. Lazaregagnidze/CC BY-SA 4.0

W trakcie wędrowki 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. Zabawa w zielarza

W dolinie Samicy spotkamy liczne rośliny zielne, potocznie nazywane chwastami, które

są najczęściej niedoceniane przez człowieka, a nawet źle traktowane i usuwane, jako za-

groźące właściwym uprawom lub z innych powodów niechciane. Tymczasem mają one bardzo cenne właściwości wykorzystywane w ziołolecznictwie.

Sprawdźcie, jakie dolegliwości można uleczyć za pomocą ziół, odgrywając scenki, w których udział biorą: chory i zielarz. Osoba

odgrywająca chorego przychodzi ze swoją dolegliwością, a zielarz próbuje dopasować zioło, występujące w dolinie Samicy, które mogłoby pomóc. Wprowadźcie żywe dialogi, pobawcie się w aktorów na scenie. Czy znajdziecie którąś z tych roślin w otoczeniu?

## Ściąga dla zielarza:

Problem zdrowotny	Zioła
ból brzucha – żołądka i jelit	pokrzywa, krwawnik pospolity, pięciornik gęsi
biegunka	rdest ptasi, tasznik pospolity
ból gardła, kaszel	krwawnik pospolity, jasnota pospolita, babka zwyczajna, gwiazdnica pospolita
ukąszenie przez owada	babka zwyczajna
ogólne osłabienie organizmu, częste przeziębienia	pokrzywa, mniszek lekarski
zapalenia układu moczowego	pokrzywa, rdest ptasi, gwiazdnica pospolita, tasznik pospolity
krwawiąca rana	rdest ptasi, krwawnik pospolity, jasnota pospolita, babka zwyczajna, tasznik pospolity
choroby serca, nadciśnienie	gwiazdnica pospolita
schorzenia wątroby	mniszek lekarski
zmiany skórne	glistnik jaskółcze ziele, gwiazdnica pospolita, mniszek lekarski
trądzik	pokrzywa, jasnota pospolita
zwichnięcie nogi	babka zwyczajna

## Zadanie 4. Terapia borem

Kiedy znajdziesz się na obszarze świeżego boru subkontynentalnego, oznaczonego tabliczką jako obszar ochrony ścisłej „Suche zbocza”, wykonaj krótkie ćwiczenie medytacyjne. Wybór tego miejsca nie jest przypadkowy – bory sosnowe oddziałują bardzo pozytywnie na choroby układu oddechowego. Substancje lotne, które znajdują się na obszarze lasów sosnowych, poza silnym działaniem dezynfekcyjnym, obniżają ciśnienie krwi i wpływają tonizująco na układ nerwowy.

Stań lub usiądź w spokojnym miejscu i weź kilka głębokich oddechów – wdech nosem i wydech ustami. Postaraj się za dużo nie myśleć, skup się tylko na powietrzu, które wypełnia i opuszcza Twoje płuca. Następnie oddychaj naturalnie, próbując poczuć zapach powietrza boru sosnowego. Pobądź chwilę w stanie relaksu, ciszy i skupienia.

## Zadanie 5. Zgadywanki

1. Pięknie w jeziorze nurkuje,  
Gdy pokarmu poszukuje.  
Białą plamę na czole ma –  
Może stąd się wzięła jej nazwa?

2. Jezioro tutaj było,  
Teraz lustra wody brak.  
Co tu się wydarzyło?

3. Liście po wodzie pływają,  
Żółte kwiaty je ozdabiają.  
Co to za roślina, czy znasz ją?

Podpowiedzi na końcu :)

## Zadanie 6. Obserwacje nad jeziorem

Dotarliśmy do Jeziora Chomęckiego, czas na zasłużony odpoczynek w otoczeniu przyrody. Spróbuj przez chwilę skupić się na obserwacjach przyrodniczych. Zatrzymaj się nad wodą i spróbuj zaobserwować jak najwięcej gatunków ptaków, które tu żyją. Przyjrzyj się, jak są ubarwione, czym się wyróżniają. Zwróć też uwagę na owady latające, pływające po wodzie, przesiadujące na żdźbłach trzciny. Przyjrzyj się również wodnej roślinności. Czy znalazłeś coś ciekawego? Dziel się swoimi obserwacjami z innymi uczestnikami wycieczki.



Pięciornik gęsi  
Fot. Lazaregagnidze/CC BY-SA 4.0

## Zadanie 7. Pamiątkowe selfie

Na pamiątkę wyprawy zrobmy sobie wspólne zdjęcie nad Jeziorem Chomęckim. Dla wpisowania się w piękny krajobraz wetknijcie

sobie we włosy naturalny element przyrodniczy: listek, szyszkę, piórko...

# BRAWO! Jesteście super!

**Opracowanie:**  
Fundacja Ziemia i Ludzie

**Strona projektu:**  
[www.naturanapokolonia.pl](http://www.naturanapokolonia.pl)

