



komorebi

zeszyt ćwiczeń inspirowanych naturą



przykłady twórczych zabaw

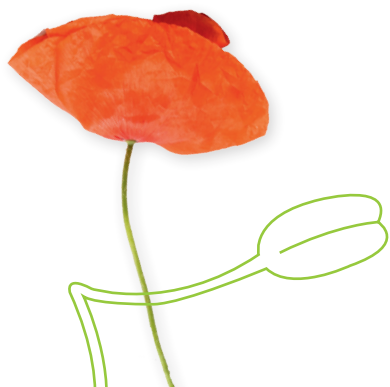


dla dzieci i rodziców



Galeria Sztuki Współczesnej BWA

Dorysuj swoją łakę



Kiedy byłam dzieckiem, spędzałam dużo czasu na wsi i w lesie. Przemierzyłam leśnymi ścieżkami niezliczoną ilość kilometrów, upajając się ciężkim, wilgotnym zapachem mchu i ziemi, nasłuchując odgłosów zwierząt i szukając ich tropów. Teraz, kiedy jestem już dorosła, staram się wyjeżdżać poza centrum miasta jak najczęściej, bo czuję, że na łonie natury „wracam do siebie”.

Lubię kłaść się pod drzewem i patrzeć na słońce przesączające się przez liście. To piękne zjawisko optyczne Japończycy określają słowem *komorebi*. Tak właśnie nazwałam projekt, który powstał z miłości do natury.

Wraz z zaproszonymi do współpracy artystkami i artystami stworzyliśmy w Galerii Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach wystawę dla dzieci, utkaną z ptasich treli, zapachu mchu rosnącego na gałęzi leżącej na mokrej ściółce, szumu kołyszących się na wietrze drzew. Każda z osób poprzez swoją pracę opowiedziała w inny sposób o tym, co jest dla niej ważne w kontakcie z przyrodą: co kocha, co ją ciekawi, co zachwyca, co inspiruje, co niepokoi. Wszystkie opowieści łączyło jedno – głębokie przekonanie o tym, że jesteśmy nieodłączną częścią przyrody i że naszym obowiązkiem jest traktowanie jej z szacunkiem.

Ta książeczka stanowi podsumowanie projektu *Komorebi* – *ekoprojekt (nie tylko) dla dzieci*. Kierujemy ją do rodziców i opiekunów, którzy szukają pomysłów na twórcze zabawy z dziećmi. Zeszyt zawiera inspirowane naturą ćwiczenia – nasze pomysły na aktywności leśne to luźne propozycje, które możesz swobodnie modyfikować w zgodzie ze swoimi potrzebami i potrzebami dziecka. Otwartość, kreatywność i swobodna adaptacja do konkretnych okoliczności są mile widziane! Polecenia zawarte w książeczce kierujemy do Ciebie: rodzicu/opiekunie/pedagogu, sama/sam szybko się zorientujesz, które części należy przeczytać dziecku jako polecenie do zrealizowania zadania. Mam nadzieję, że razem ze swoją pociechą spędzisz z naszą książeczką cudowny twórczy czas!

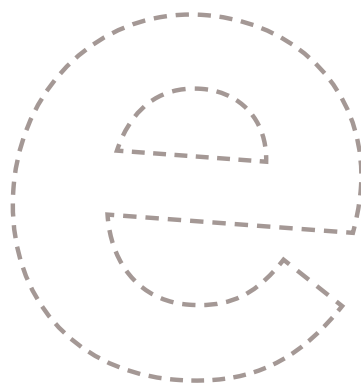
Aneta Zasucha – kuratorka



k o m o

* *Komorebi* oznacza w języku japońskim rozproszone światło, które przedziera się przez liście drzew. To optyczne zjawisko kojarzy się z dzieciństwem, z beztróskim tarzaniem się po trawie, leżeniem w hamaku, bujaniem się na huśtawce zawieszanej na drzewie.

Pokoloruj wnętrza liter według swojego pomysłu
i narysuj swoje *komorebi** 😊



Leśne kąpiele

Aneta Zasucha

edukatorka sztuki, animatorka kultury, arteterapeutka,
pracuje w Galerii Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach



Istnieje pewien rodzaj prozdrowotnego praktykowania kontaktu z naturą (głównie w środowisku leśnym). Japończycy, głęboko wierząc w uzdrawiającą moc lasu (tak jak ja!), stworzyli praktykę *shinrin-yoku*, którą możemy przetłumaczyć jako „kąpiel leśna”. Zażywanie kąpeli leśnych polega na zanurzaniu zmysłów w leśnej atmosferze i koncentracji na odbieraniu niezliczonych bodźców z otoczenia. Bogate w czynniki aerobiologiczne (m.in. fitoncydy i olejki eteryczne) i leśną florę bakteryjną, środowisko leśne wspomaga nasz organizm w procesie relaksacji, regeneracji i samouzdrawiania (szereg wyników badań naukowych wskazuje na jej użyteczność jako jednej z technik terapeutycznych).

Poniżej przedstawiam moje propozycje na „kąpiele leśne”, na świadome przebywanie w lesie i ćwiczenia uważności – do wykonania z dzieckiem lub samej/samemu. Podczas spacerów po lesie staraj się być uważna/uważny, koncentruj się na wrażeniach zmysłowych. Otwórz się na doświadczanie przyjemności i radości – zwyczajne, przyjemne bycie z tym, co jest tu i teraz.

Etapy:

1. Wyznacz symboliczny początek spaceru, tzw. próg nawiązania połączenia – to może być wybrane drzewo, kamień, gałąź leżąca na ścieżce itp. Możesz wypowiedzieć na głos: „Zaczynam spacer od tego dębu”.
2. Spaceruj przez las powoli, pozwalając, aby trafiały do ciebie różne bodźce, doznania fizyczne i zmysłowe.

Jakie zapachy czujesz? Jakie dźwięki do ciebie dobiegają? Spróbuj wyłapać najcichszy i najgłośniejszy dźwięk. Co czujesz na swojej skórze? Temperaturę, powiew powietrza? Jak je czujesz na dłoniach, a jak na twarzy? Co czujesz pod swoimi stopami? Stąpasz po miękkiej ściółce czy twardej ziemi? Czujesz kamyki, szyszki, nierówności? Dotknij kory drzewa, mchu, ziemi, roślin. Co czujesz pod palcami? Zgnieć grudkę ziemi w dłoni, powąchaj ją, podejdź do drzewa i przekonaj się, jak pachnie jego kora, a jak liście lub igły. Poruszaj głową i spróbuj poczuć, jak zmienia się zapach powietrza w różnych miejscach. Weź głęboki wdech przez usta, spróbuj poczuć smak powietrza. Co czujesz w sobie? Jakie emocje temu towarzyszą?

3. Pozostań w jednym miejscu przez co najmniej kwadrans. Usiądź lub połóż się. Jeśli jesteś z dzieckiem, wymieńcie się wszystkimi wcześniejszymi doznaniem. Co czuliście, widzieliście, słyszeliście? Później możesz zamknąć na jakiś czas oczy. Skoncentruj się znów na wrażeniach zmysłowych, oddychaj wolno i spokojnie.
4. Wybierz i zrealizuj któreś z poniżej podanych ćwiczeń.
5. Po zrealizowaniu ćwiczenia możecie urządzić piknik.
6. W drodze powrotnej wybierz symboliczny koniec spaceru, tak samo jak w punkcie pierwszym, wypowiadając tym razem: „Kończę spacer, kiedy minę...”.

PS Koniecznie wyłącz lub wycisz telefon, postaraj się po niego nie sięgać podczas całego spaceru!

Przykładowe ćwiczenia do zrealizowania podczas leśnej kąpieli:

— miejsce: las



Oczyszczające ćwiczenie oddechowe

Spacerując po lesie, zwolnij tempo, tak aby jeden krok przypadał na jeden wdech/wydech – czyli czas zaczerpnięcia w płuca powietrza i wydychanie go ma odmierzać dystans od oderwania stopy od ziemi do postawienia jej o krok dalej. Tempo jest bardzo wolne, dla młodszych dzieci już samo utrzymanie go będzie trudne. Utrzymaj rytm przez minutę, dwie (z każdym kolejnym spacerem próbuj wydłużać ten czas).

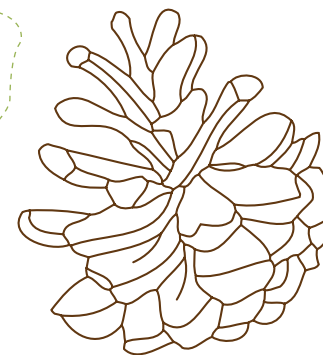
Ze starszymi dziećmi można wykonać oczyszczające ćwiczenie oddechowe. Po minucie utrzymywania tempa „jeden krok – jeden wdech/wydech” wykonajcie (utrzymując ten sam rytm) 20 oddechów w kolejności:

- 5 oddechów – wdech nosem, wydech nosem,
- 5 oddechów – wdech nosem, wydech ustami,
- 5 oddechów – wdech ustami, wydech nosem,
- 5 oddechów – wdech ustami, wydech ustami.

Jeśli jesteś z dzieckiem, najpierw instruuj je, jak ma oddychać („wdech nosem, wydech ustami” itd.), a później wykonaj ćwiczenie sama/sam.



Możesz pokolorować
lub dorysować szyszki



Bosy spacer

Nasze stopy są bardzo unerwione, ich stymulacja ma korzystny wpływ na całe ciało. Zdejmij buty i przejdź jakiś odcinek spaceru boso, pozwalając, aby podłoże, jego faktura i różne naturalne elementy, które się na nim znajdują, masowały podeszwy twoich stóp.

Leśni przewodnicy

Pozwól, aby to las cię prowadził. Podążaj za sygnałami, które wysyła. Wybierz jakiś dźwięk, spróbuj za nim pójść, znaleźć jego źródło. To samo z zapachem – spróbuj poczuć i „złapać” jakiś zapach. Podążaj za nim aż do jego źródła.

Naturalny obraz

Wędrując po lesie, zwróć uwagę na to, ile różnych naturalnych elementów leży na ziemi. Pozbieraj te, które cię zaintrygują: kamyczki, patyki, opadłe liście, piórka itd. Wybierz jakieś miejsce, które cię „zatrzyma”. Spróbuj ułożyć w nim obraz z zebranych elementów. Zaaranżuj kompozycję na ściółce, na ścieżce, na kamieniu... tworząc obraz-kompozycję. Może to być mandala albo kształt, który po prostu przyjdzie ci do głowy. Można pracować osobno lub razem i stworzyć jeden wspólny obraz.

Kodama, drzewny duszek

— potrzebne są: szkicownik, kredki

Według tradycyjnej japońskiej religii *shintō* wszystko, co istnieje, ma swojego ducha. W górach, rzekach, jeziorach, kamieniach, roślinach, wietrze zamieszkują *kami* – bogowie lub duchy, a w każdym starym drzewie mieszka *kodama*, czyli duch, który chroni drzewo przed niebezpieczeństwem.

Weź na spacer po lesie lub parku szkicownik i kredki. Zatrzymaj się podczas spaceru przy drzewie, które przyciągnie twoją uwagę. Obejmij je, przytul się do niego, przyłóż policzek do kory. Spróbuj sobie wyobrazić, jak wygląda *kodama* mieszkająca w tym drzewie. Jaki ma kolor, jaki kształt? Narysuj to, co podsunęła ci wyobraźnia. Wykonuj takie rysunki podczas różnych spacerów, porównaj wizerunki duchów drzewnych, które stworzyłaś/stworzyłeś – czym np. *kodama* brzozy różni się od *kodamy* dębu?

Telefon do Matki Ziemi

Wyobraź sobie, że wszystkie korzenie roślin, które znajdują się w lesie, działają niczym okablowany system do komunikacji z Matką Ziemią. Wybierz sobie jedną roślinę i powiedz do niej coś, co chciałabyś/chciałbyś przekazać Matce Ziemi – może warto jej za coś podziękować lub za coś ją przeprosić? Wyobraź sobie, że twój komunikat dociera po liściach, łodygach i korzeniach w głąb kuli ziemskiej, prosto do Matki Ziemi.



Jesteśmy ze sobą połączeni

Ewa Baranowska-Jojko

arteterapeutka, pedagog, coach

W przyrodzie nie jesteś sam. Na naszej planecie żyje wiele różnych organizmów. To, co nas otacza i nie jest stworzone ludzką ręką, to przyroda. Przyroda nie jest jednolita. Być może, jak myślisz teraz o niej, przychodzą ci do głowy lasy, puszcze, dżungle, łąki, pustynie, góry, górskie strumienie, oceany, morza. Sama/sam widzisz, jak bardzo różni się między sobą. To właśnie one tworzą odmienne środowiska, które są zamieszkiwane przez całkowicie różne organizmy. Wszystkie organizmy na Ziemi, łącznie z tobą, zależą od siebie nawzajem i tworzą bardzo skomplikowane zespoły zwane ekosystemami. Musisz wiedzieć, że **WSZYSTKIE** elementy ekosystemu są ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie wpływają, składając się na harmonijną całość. Przypomnij sobie jakiś piękny krajobraz, który widziałaś/widziałeś niedawno. Miło to sobie przypominać, prawda?

To człowiek ma największy wpływ na zmianę ekosystemu w przyrodzie. W jaki sposób według ciebie może zachować harmonię ekosystemu? Co ty możesz zacząć robić? Co możesz przestać robić? Co możesz robić inaczej? Czego możesz robić więcej? Czego możesz robić mniej? Na co masz wpływ? Teraz narysuj to tak, jak potrafisz.

Dziękuję

- miejsce: las, park
- potrzebne są: kartka papieru, ołówek/kredki

Popatrz na wszystko, co znajduje się wokół ciebie. Porozglądaj się przez chwilę w ciszy, ogarniając przestrzeń wzrokiem, węchem i dotykiem. Doświadczaj tego, co

płynie z zewnątrz, i spróbuj własnymi słowami opisać tę chwilę, na przykład: „To miejsce, które wita mnie spokojem i pięknem”. Teraz zastanów się przez moment, co ty sama/sam możesz zaoferować temu miejscu. Może masz ochotę wykonać jakiś prosty gest, zanucić fragment melodii, może masz ochotę z prostych, naturalnych elementów ułożyć jakieś słowa na ziemi czy wykonać rysunek? Daj sobie chwilę na pojawienie się inspiracji, następnie przystąp do działania.

Miejsce dla ciebie 😊

Obecność

- miejsce: las, park
- potrzebne są: małe torebki papierowe lub bawełniane z recyklingu

Wybierz się wspólnie z bliskimi na przyjemny, uważny spacer pośród drzew. Rozpocznijcie go od miejsca, które najbardziej przykuwa waszą uwagę. Dajcie się poprowadzić temu miejscu w ciszy, odbierając je wszystkimi zmysłami: wzrokiem, węchem, dotykiem czy smakiem. Poczujcie, jak pachnie i smakuje powietrze. Posłuchajcie, co szepczą drzewa do waszych uszu. Doświadczajcie oczami różnorodnych kształtów i kolorów, jakie napotkacie w trakcie spaceru. Zatrzymajcie się na moment i pobądźcie ze swoimi odczuciami płynącymi z waszych ciał. Co czujecie? Może teraz zaczął naturalnie pojawiać się różne pytania: „Jak to jest, kiedy próbuję wzrokiem dostrzec czubek drzewa, pod którym stoję? Jak to jest, kiedy słyszę śpiew tylu ptaków jednocześnie? Jak to jest, kiedy widzę przenikające słońce między gałęziami drzew? Jak to jest, kiedy słyszę szum wiatru? Jak to jest, kiedy napotykam żuka, którego za chwilę przekroczę jednym dużym krokiem? Jak to jest, kiedy jestem raz w nasłonecznionym miejscu, a za chwilę w cieniu? Jak to jest, kiedy widzę tyle zieleni?”. Poczujcie różne wrażenia, jakie odczuwacie, wiedząc, że każdy moment oferuje zupełnie inne doznania. Następnie, podczas powrotu ze spaceru, niech każdy z was zbierze z ziemi cztery naturalne elementy, które napotkacie na swojej drodze. Co będzie wam przypominać o kształtach, kolorach, fakturach tego miejsca? Co będzie przypominać o zapachach i smakach? Zabierając każdą z rzeczy, podziękuj temu miejscu w taki sposób, w jaki chcesz. Może macie ochotę wykonać jakiś gest, wyszeptać lub powiedzieć coś na głos?

Po powrocie do domu rozłóżcie swoje znaleziska na podłodze lub w innym miejscu, jeden obok drugiego. Każdemu poświęćcie uwagę, oglądając dokładnie z każdej strony, dostrzegając różne detale i zapachy,

na które wcześniej nie zwróciliście uwagi. O czym one szepczą? Za co chcecie im podziękować? Kiedy skończycie, przyjrzyjcie się im jeszcze raz i wymieńcie się doświadczeniami. Stwórzcie z zebranych w lesie rzeczy (osobno lub razem) własny symbol obecności, układając je w dowolnej przestrzeni lub łącząc w jedną całość. O czym będzie wam przypominać? Do czego dobrego będzie was prowadził? O czym nie da zapomnieć?

Dobre wspomnienie pod drzewem

- miejsce: las, park, sad
- potrzebne są: kartka papieru, kredki, koc

Popatrz wokół siebie i skup się na różnych doznaniach, które płyną z otoczenia. Poczuj to miejsce dotykiem, zapachem i wszystkimi kolorami. Następnie usiądź pod drzewem na kocu i pomyśl o pozytywnej historii z twojego życia, w której towarzyszyło ci jakieś drzewo. Może było to drzewo, na które pierwszy raz udało ci się wspiąć? Może drzewo, z którego zbierałaś/zbierałeś jabłka, gruszki czy śliwki? Lub inne drzewo, które z jakichś powodów było ci bliskie. Kiedy już przypomnisz sobie taką historię, narysuj ją na kartce, tak jak potrafisz i jak chcesz. Podziękuj drzewu za to, że było częścią tej pięknej historii.

Ekoportret

- potrzebne są: kredki lub farbki, pędzel

Narysuj lub napisz, co dla ciebie oznacza „być eko”. Co to jest według ciebie ekologia? Co robisz, aby być eko każdego dnia? Jak się z tym czujesz? Co jeszcze dobrego możesz zrobić dla przyrody? Narysuj swój ekoportret.

Narysuj swój ekoportret 😊



Kolorowanka

— potrzebne są: kredki lub farbki i pędzel

Uzupełnij i pokoloruj ilustrację według uznania.
Następnie narysuj siebie. Co robisz w lesie?
Jak się zachowujesz? Za co mu podziękujesz?



Ćwiczenie zapachowe

Michalina Bigaj
artystka

- miejsce: las albo park
- potrzebne są: kredki lub farbki, pędzel

Nie czuję zapachów od urodzenia. Jeśli ktoś przy mnie mówi, że coś pachnie, to zawsze pytam: Jaki to zapach? Jaki ma kolor? Z czym się kojarzy? Może masz jakieś wspomnienie z nim związane?

Czy potrafisz opisać zapachy? Chciałabym, żebyś poszła/poszedł do lasu albo parku i powąchała/powąchał go dla mnie. Wybierz zapach, który najbardziej cię zainteresował – może to być zapach jakiejś rośliny, zwierzęcia albo szyszki lub wilgotnej gałęzi. Po powrocie do domu narysuj zapach, który dla mnie wybrałaś/wybrałeś. Postaraj się nie rysować przedmiotu, który powąchałaś/powąchałeś, ale SAM ZAPACH (spróbuj sobie wyobrazić, jaki ma kolor, kształt, jaką fakturę).

Jeśli chcesz, prześlij mi zdjęcie swojego rysunku i napisz, jaki to zapach. Jestem bardzo ciekawa!

Mój adres e-mailowy:
bigajmichalina@gmail.com



Narysuj zapach 😊

Słuchaj SIEBIE!

Joanna Bronisławska / Asi Mina

artystka, muzyczka, pedagogożka, animatorka kultury

Wystawa *Komorebi* nie jest łatwa. To nie kolejna sala zabaw pełna atrakcji. *Komorebi* to przestrzeń doznawania. Pewne odczucia, do których zachęcają zaproszeni artyści, mogą być niewygodne, a nawet nieznane. Cierpliwość, zatrzymanie, skupienie, uważność, obserwacja, słuchanie, cisza, pustka, spotkanie ze sobą – to niepopularny sposób spędzania czasu.

Komorebi to wyzwanie dla nas wszystkich.

Let's play!

Na początku słówko do was

– rodzice, nauczyciele, opiekunowie.

Poniżej proponuję ćwiczenie, do którego potrzebna jest wasza pomoc. Przez moment (5–10 minut – czas zabawy dostosujcie do wieku i możliwości dzieci) zostańcie przewodnikami-narratorami. Zaczynajcie od pytań, rozmowy, dyskusji, a następnie zadbajcie o ciszę oraz skupienie i spokojnym głosem, bez pośpiechu, poprowadźcie dzieci na wycieczkę w głąb siebie. Ćwiczenie może być skierowane do jednego dziecka (np. przed snem) lub do większej grupy.

Moją propozycję potraktujcie jako inspirację do własnych opowieści. To wy znacie swoich podopiecznych najlepiej i wiecie, jak z nimi rozmawiać, do jakich doświadczeń się odwoływać. Dostosujcie ćwiczenie do waszych wspólnych potrzeb w danej chwili i sytuacji. Nie zmierzamy do jakiegoś konkretnego celu. Ćwiczenie nie zakłada żadnego efektu końcowego. Wartością jest trwanie w tej sytuacji i poszukiwanie SIEBIE w SOBIE.

To, że wszystko wokół nas brzmi, gra i dźwięczy, chyba nie jest dla was żadnym zaskoczeniem. Idziemy przez świat i słyszymy, choć nie zawsze celowo słuchamy. Przyroda brzmi szumem drzew czy morza, śpiewem ptaków, grzmotami, deszczem, szelestem liści. Miasto, osiedle, mieszkanie – każda przestrzeń ma swoje dźwięki, tak zwany pejzaż dźwiękowy. Wszystko to, co słyszymy, ma znaczenie i wpływa na to, czy w jakimś miejscu czujemy się dobrze czy nie. Mogą być miejsca zbyt głośne lub przerażająco ciche. Mieliście kiedyś takie odczucia, że dźwięki niepokoiły was albo sprawiały, że jest wam bardzo dobrze?

Czy dźwięki dobiegają tylko z zewnątrz? Z otoczenia? Spoza nas? Co z dźwiękami w naszym wnętrzu? Są takie? Jakie one są?

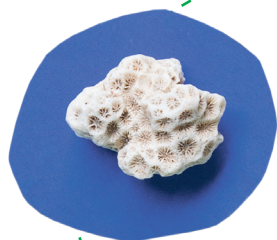
Chociaż są najbliżej nas, często są bardzo subtelne, ciche i nie zauważamy ich albo je ignorujemy. Czy potrafimy wsłuchać się w siebie i usłyszeć odgłosy i głosy? Czy słuchamy swojej intuicji, czy żyjemy w zgodzie z samym sobą? A może spróbujemy się tego nauczyć?

Jeśli to możliwe, połóż się na plecach. Zamknij oczy. Poczuj swój oddech. Wdech–wydech. Jeszcze raz. Nie śpiesz się. Powoli. Posłuchaj, jaki to ciekawy dźwięk, lekki świst powietrza. Wyobraź sobie, jaki kolor wdychasz, a jaki wydychasz. Może jest taki sam? Może zmienia się tylko odcień, a może to dwa inne kolory? Może jest przeźroczysty? Błyszczący? Matowy? W jakiś wzorek? Może ma ciekawą fakturę? Jest gładki czy raczej chropowaty? A może twój oddech ma jakiś kształt?

Kolisty, kanciasty? Udało ci się to uchwycić? Zobaczyć?
Niezależnie od efektu idziemy dalej, warto próbować
i szukać – zamknięte oczy pomogą ci się lepiej
skoncentrować. Teraz do wydechu dodaj jakiś dźwięk. Nie
musisz go specjalnie wymyślać, pojawi się sam. Nie myśl
o tym, jaki jest, ważne, że JEST. Spróbuj kilka razy. A może
twój wydech nie ma dźwięku? To też jest w porządku.

Teraz wsłuchaj się w bicie swojego serca, poczuj tętno.
To nic trudnego, skieruj tam tylko swoją uwagę. Czujesz?
Lekko podrygujemy pod wpływem tych uderzeń.
Jakie jest? Wolne czy szybkie? To przyjemne uczucie
wsłuchiwać się w ten rytm? Cali pulsujemy. Wypełnia nas
życie. Spróbuj zauważyć, czy bicie serca związane jest
z oddechem, czy działają osobno. Otwórz oczy i obserwuj,
jak unosi się twoja klatka piersiowa i porusza się brzuch.
Właśnie, brzuch – burczy ci w nim, bo może jesteś głodny.
Bulgocze, bo wypitesz przed chwilą sporo wody, może coś
się przelewa?

W naszych żyłach przez cały czas płynie krew. To trudno
usłyszeć, ale wyobraź sobie, że w całym twoim ciele płynie
niesamowicie piękna rzeka, rozlewa się na wszystkie strony.
Są tam wodospady, wiry, delty, maleńkie ciasne ujścia
i szerokie rozlewiska. Nurt rzeki dociera do
czubka nosa i najmniejszego palca.
Jesteś pełny i szczęśliwy!



Na koniec pomyśl:
CO jest dla ciebie dobre?
KTO jest dla ciebie dobry?
GDZIE jest ci dobrze?
KIEDY jest ci dobrze?

Zapamiętaj te ostatnie myśli.
Jeśli chcesz, możesz podzielić się
swoimi spostrzeżeniami z innymi,
możesz też zachować je tylko
dla siebie. Jeśli chcesz, zapisz je
poniżej albo narysuj.

Nasze ćwiczenie jest zakończone.
Idź śmiało przez świat!

Słuchaj SIEBIE i oddychaj!

Miejsce dla ciebie 😊



Ćwiczenia *komorebi*

Alicja i Agata Kloczkowskie

edukatorki, współpracują z Fundacją Edukacji Żywej



Komorebi w lampionie

- miejsce: las lub park, dom
- potrzebne są: stary słoik (bez etykiety), świeczka (tealight), klej, kolorowe liście, sznurek lub drucik

W lesie lub parku nazbieraj kolorowych liści o różnych kształtach, najlepiej niedużych. Obklej nimi słoik, tworząc własną mozaikę – witraż. Długi sznurek lub drucik przymocuj u góry słoika, tak by stworzyć uchwyt. Teraz do środka możesz włożyć zapaloną świeczkę i obserwować, jak przez liście prześwieca jej światło. Takim lampionem możesz ozdobić dom, balkon lub ogródek.

Przenośne komorebi

- miejsce: las lub park, dom
- potrzebne są: sznurek, kolorowe liście

Nazbieraj różnych kolorowych liści, o ciekawych kształtach, rozmiarach i przebarwieniach. Przewlec przez nie sznurek, tak jak nawleka się koraliki. Zostaw na końcach dłuższy kawałek sznurka. Teraz masz swoje przenośne *komorebi* – możesz patrzeć na nie pod światło, obserwować nerwicę (układ żyłek) różnych liści. Możesz również rozwiesić je między gałęziami w słonecznym miejscu, np. w oknie, tworząc świetlną girlandę. Kompozycja ma być twoim pomysłem, możesz

próbować zebrać w jeden łańcuszek liście o jednakowym kształcie, o różnych kolorach lub o tym samym kolorze, ale różniące się kształtem.

Obraz komorebi

- miejsce: las lub park, dom
- potrzebne są: 2 ramki na zdjęcia (z których wykorzystasz jedną ramkę, ale dwie szybki), kolorowe liście, sznurek, pinezki

Nazbieraj kolorowych liści, o różnych lub podobnych kształtach i kolorach – wybór należy do ciebie, ale ich wielkość zależy od wielkości twojej ramki. Umieść liście między dwiema szybkami, stwórz własną kompozycję – może to być wiele mniejszych liści lub jeden wyjątkowy. Szybki umocuj w ramce. Pinezkami przyczep sznurek do ramy – obrazek gotowy. Teraz, gdy powiesz go na szybie okna, w każdy słoneczny dzień w twoim domu będziesz mogła/mógł podziwiać *komorebi*.

Słoneczny teatrzyk cieni

- miejsce: las lub park, dom
- potrzebne są: słoneczny dzień, miejsce, w którym słońce pada na ścianę lub ziemię, patyki, liście

Możesz pokolorować
lub dorysować liście



Pozbieraj patyki o dziwnych, ciekawych kształtach, pokrzywione, rozgałęzione. Spróbuj stworzyć z nich ludziki. Jako głowy lub ręce mogą posłużyć różne kształty liści, można robić w nich otwory. Patyki można też łączyć, jeśli użyjemy kleju lub sznurka. Spróbujcie odegrać teatrzyk cieni swoimi ludzikami.

Komorebi w różnych porach roku

- **miejsce:** las
- **potrzebne są:** koc/karimata/hamak

Do tej aktywności najlepiej nada się las liściasty mieszany, z różnymi gatunkami drzew. Wybierz swoje własne miejsce, z dala od ścieżki, tak żeby inne osoby będące w lesie cię nie rozpraszały. Odwiedź to samo miejsce cztery razy (można oczywiście więcej, jeśli mamy ochotę lub chcemy sprawdzić wrażenia podczas różnej pogody). Można wykorzystać do siedzenia koce, karimaty (gdy jest chłodniej), dobrze sprawdzi się również hamak. Aktywności staramy się wykonywać w ciszy, wykonujemy je tak długo, na ile mamy ochotę, jednak postaramy się przynajmniej 10 minut.

WIOSNA – leżąc, zaobserwuj, jak cieniutkie i delikatne są młode wiosenne liście, jak soczysta jest zieleń i jak przyjemne jest odczucie ciepłych promieni wiosennego słońca na twojej skórze.

LATO – leżąc, zaobserwuj, jaki odcień mają liście, są już dojrzałe i ciemniejsze. Las jest gęstszy niż wiosną i mniej promieni słonecznych dociera do poszycia. Podczas gdy na łące słońce pali skórę, w lesie jest chłodniej, cień daje nam przyjemne schronienie.

JESIEŃ – leżąc (można dla dodatkowych wrażeń przysypać się suchymi opadłymi liśćmi), zaobserwuj, jak słońce gra w lesie kolorami – liście się przebarwiły, są żółte, pomarańczowe, brązowe, przez każdy z nich słońce przenika inaczej. W deszczowe dni słońce też daje światło, ale inne, może w lesie będzie szaro, mgliście, a światło będzie rozpraszać się na kropelkach wody...

ZIMA – zaobserwuj, jak zmieniło się odwiedzane przez ciebie miejsce. Na drzewach jest teraz niewiele liści, zielone pozostały drzewa iglaste. Mamy dzięki temu okazję poobserwować zimowe niebo i kształty gałęzi, które przez resztę roku dźwigały piękne liście.

Działania, interwencje i obserwacje

Krzysztof Maniak
artysta wizualny

1.

W dniu urodzin zakopać pod ziemią swoje zdjęcie. Zabezpieczyć je najlepiej, jak się potrafi.

Po roku odkopać je i przez kolejny rok trzymać w domu. Następnie przekazać je komuś na przechowanie.

2.

Z końcem zimy wziąć w dłoń garść śniegu. Roztopić ją ciepłem własnego ciała.

3.

Będąc w lesie, nie myśląc długo, wybrać przypadkowy patyk. Następnie rzucić go przed siebie, jak daleko się chce. Uklęknąć i iść po niego na czworakach. Przynieść go z powrotem w zębach (także na czworakach) do miejsca, skąd się go rzuciło.

4.

Wydeptać ścieżkę/trasę/skrót.

5.

Spędzić jeden dzień na łące. Stworzyć największy bukiet z jednego rodzaju roślin.

6.

Znaleźć dwa prawie identyczne kamienie, wyeksponować je obok siebie na dwóch takich samych postumentach.

7.

Chodzić przez jeden dzień (dwanaście godzin) z kamieniem w dłoni.

8.

Nazwać kolor nieba, który wyda się wyjątkowy. Stworzyć własną definicję tego koloru.

9.

Zanotować najcieplejszy dzień kalendarzowej jesieni (tej, jeśli się jeszcze nie zaczęła, albo przyszłej).





Twoje miejsce na notatki 😊



10.

Udawać się w to samo miejsce przez rok. Codziennie. Może być ono blisko – zależy, jaką trasę chce się przemierzyć. Wychodząc za każdym razem z jednego punktu, nasze poruszanie się w tym samym kierunku będzie nieuniknione. Pomimo to iść zawsze inną drogą, biegnącą co najmniej metr obok poprzedniej. Do wyznaczonego celu starać się podchodzić z różnych stron.

11.

Wymyślić swoją tradycję związaną z danym dniem.

12.

Zrobić coś, w co nikt nie uwierzy.

Hybrydy

Diana Rönnberg

szwedzko-polska artystka multimedialna

Hybryda oznacza skrzyżowanie lub połączenie różnych gatunków roślin i zwierząt. Co by było, gdybyśmy mogli połączyć zwierzę z rośliną? Co by mogło powstać z takiego dziwnego skrzyżowania? Jakiś superbohater? Magiczny stwór z innej planety? A może wymarzone zwierzątko domowe, którego nikt inny nie ma? Zamknij oczy i wybierz liczbę od 1 do 10, zapisz ją poniżej. A teraz wybierz liczbę od 11 do 20, również ją zapisz. Sprawdź obok, jakie słowa kryją się pod wybranymi przez ciebie liczbami. Zapisz je. Spróbuj wymyślić własnego stwora z połączenia rośliny oraz zwierzęcia, które wylosowałaś/wylosowałeś. Jeśli np. masz kaktusa i tygrysa, to twój stwór może mieć kolce i pomarańczowo-zielone prążki, prawda?

Jeśli ta zabawa ci się spodoba, możesz wybrać inne rośliny, które znasz i lubisz, i połączyć je ze zwierzętami lub owadami, które są super!

- 
1. róża
 2. trawa
 3. świerk (choinka)
 4. kaktus
 5. brzoza
 6. truskawka
 7. wiśnia
 8. ogórek
 9. dynia
 10. słonecznik

11. jeź
12. wilk
13. tygrys
14. żaba
15. ślimak
16. wiewiórka
17. bocian
18. żyrafa
19. wąż
20. koń

Zapisz liczby

Narysuj swoją hybrydę 😊

Akcje rysunkowe

Michał Smandek

artysta, pracuje na Akademii Sztuk Pięknych
w Katowicach

Lasu nie można ot tak posadzić, tak jak nie da się zbudować rafy koralowej. Las to skomplikowany różnorodny ekosystem, którego jednym z ważnych elementów są drzewa. W naturalnym lesie drzewa sadzą się same i wzrastają nawet przez setki lat w miejscach, w których upadły nasiona. Następuje naturalna selekcja związana z panującymi warunkami i to one decydują o tym, czy nasiono wyrasta czy nie – zwraca na to uwagę Adam Wajrak, miłośnik przyrody. Prawdziwy las to taki, w którym możemy spotkać różne gatunki drzew rosnących i drzew martwych, które przewrócił wiatr. Leżące pnie z wystającymi po upadku korzeniami zmieniają się latami w próchno. Przez ten czas dają schronienie wielu gatunkom owadów, ptaków i różnym zwierzętom.

Akcja rysunkowa 1

- miejsce: las
- potrzebne są: kartki papieru, węgiel rysunkowy

Zabierz na wycieczkę do lasu kartki papieru i węgiel rysunkowy. Poszukaj kilku rodzajów kory na drzewach różnych gatunków. Przyłóż kartkę do pnia z korą i bokiem węgla rysunkowego pocieraj o papier. Na kartce w ten prosty sposób pojawi się rysunek odbicia struktury kory. Jest to w zasadzie rysunek abstrakcyjny. Jestem ciekaw, czy uda ci się poprawnie odgadnąć, jaki gatunek drzewa znalazł się na twoim rysunku. Możesz tą techniką przenosić na kartkę inne powierzchnie o ciekawej fakturze.

Akcja rysunkowa 2

- miejsce: las
- potrzebne są: lupa, kartki papieru, ołówek

Świat w powiększeniu może okazać się bardzo ciekawy, a nawet abstrakcyjny. Na wycieczkę do lasu zabierz lupę o dużym powiększeniu. Poprzyglądaj się z bliska owadom w leśnej ściółce, kolorowym grzybom na pniu drzewa, dotknij wilgotnego mchu i przez lupę zaobserwuj, jak wygląda w powiększeniu. Kora pod lupą jest jak wypukła mapa kanionu! Może uda ci się zaobserwować jeszcze inne ciekawe detale. Spróbuj z pamięci narysować na kartce to, co widziałeś przez lupę, i to, co tuż obok widzi oko bez pomocy lupy. Jestem ciekaw, jak poradzisz sobie z granicą tych dwóch światów na rysunku.

Akcja rysunkowa 3

- miejsce: staw lub jezioro
- potrzebne są: kartka papieru, ołówek

Często u brzegu stawu lub jeziora rosną trzciny, szuwały i pałki wodne. Jeśli nie ma wiatru i fal na powierzchni wody, zaobserwuj jak pionowo rosnąca pałka wodna tuż pod powierzchnią lustra wody się zakrzywia. To tzw. prawo Snelliusa związane z załamaniem światła w wodzie. Patrząc na prostą rurę wchodzącą pod wodę, widzimy, jak następuje jej załamanie na granicy powietrze-woda. Jeśli udało ci się to zaobserwować, spróbuj to narysować w swoim szkicowniku.



Możesz wykorzystać tę stronę do szkicowania 😊

Dzikie zwierzęta w mieście

Joanna D. Wójcik

prezeska Fundacji Dzika Klinika – Centrum Pomocy dla Dzikich Zwierząt

Ćwiczenie ma za zadanie pogłębić wiedzę dzieci, młodzieży i dorosłych na temat wolnożyjących zwierząt zamieszkujących miasta. Bardzo często ludzie nie są świadomi powszechnej obecności różnych gatunków dzikich zwierząt w obrębie miasta. Dziwią się, kiedy zobaczą sarnę w parku miejskim czy lisa. Nierzadko ludzie boją się dzikich zwierząt, kierując się stereotypami zupełnie niepotrzebnie. Podczas wykonywania zadania dzieci i ich opiekunowie dowiedzą się, jakie dzikie zwierzęta zamieszkują ich miasto (bardzo wiele ptaków, ssaków, płazów, gadów czy owadów można spotkać w różnych siedliskach na terenie miasta); poznają gatunki dzikich zwierząt, które są mieszkańcami miast; nauczą się rozpoznawać pospolite gatunki zwierząt; zrozumieją, co zagraża dzikim zwierzętom w mieście (niestety miasto nie jest całkowicie bezpiecznym miejscem dla dzikich zwierząt); nauczą się oceniać przydatność danego miejsca do zamieszkania przez dzikie zwierzęta, a tym samym zdobędą umiejętność zmieniania otoczenia z korzyścią dla dzikich zwierząt.

- miejsce: park miejski, osiedle, dzielnica itp.
- potrzebne są: atlas ssaków Polski, atlas ptaków Polski, atlas płazów i gadów Polski, lornetka, ołówek, karta obserwacji



Zadanie wykonujemy w najbliższym parku miejskim lub innym miejscu porośniętym roślinnością, ale też znajdującym się na terenie zabudowanym. Korzystając z lornetki i przewodników do oznaczania dzikich zwierząt, próbujemy oznaczyć (najlepiej do gatunku) jak najwięcej napotkanych zwierząt. Można ograniczyć się do jednej lub dwóch grup zwierząt, np. obserwując wyłącznie ptaki albo ptaki i ssaki. Notujemy na karcie pracy napotkane gatunki zwierząt oraz ich liczebność w parku. Oznaczamy również dostrzeżone niebezpieczeństwa, które mogą zagrażać dzikim zwierzętom zamieszkującym park miejski. Oceniamy też, czy park jest bezpieczny czy nie dla dzikich zwierząt, podsumowując liczbę zagrożeń. Oceniamy, czy miejsce, które zamieszkują dzikie zwierzęta, jest zróżnicowane siedliskowo (im większa różnorodność siedlisk, tym więcej gatunków zwierząt). W ramach podsumowania należy odpowiedzieć na pytanie, co należałoby zrobić, aby w parku miejskim zamieszkiwało więcej dzikich zwierząt i aby było to dla nich bezpieczne miejsce.



KARTA OBSERWACJI

Zadanie 1

Zaobserwowane gatunki dzikich zwierząt i liczba stwierdzonych osobników w każdym z gatunków:

Suma gatunków:

Suma osobników:

W twoim parku mieszka
(zakreśl właściwą odpowiedź):

-  duża liczba zwierząt (powyżej 10 gatunków i 100 osobników)
-  średnia liczba zwierząt (5-10 gatunków i 50-100 osobników)
-  mała liczba zwierząt (poniżej 5 gatunków i poniżej 50 osobników)

Zadanie 2

Zagrożenia dla dzikich zwierząt w twoim parku. Zaznacz krzyżykiem odpowiednią kratkę (Tak/Nie) w zależności od tego, czy stwierdziłeś dane zagrożenie czy nie.

Zagrożenia	Tak	Nie
1. Bliskie sąsiedztwo drogi lub ruchliwych ulic		
2. Po alejkach jeżdżą szybko rowery lub hulajnogi elektryczne		
3. Obecność wolnożyjących kotów lub wypuszczanych przez ludzi na dwór		
4. Psy biegające bez smyczy i bez kagańca		
5. Kosze na śmieci są otwarte lub poprzewracane		
6. Śmieci są porzucane w różnych miejscach parku		
7. Obecność stłuczonego szkła		
8. Budki lęgowe powieszone na niskiej wysokości są na wyciągnięcie ręki		
9. Karmniki brudne i niewyczyszczone z resztek pokarmu		
10. Trawniki i kępy roślinności ogrodzone siatką uniemożliwiającą dostęp (np. jeżom)		
11. Dużo porzucanych resztek jedzenia (spleśniały chleb, rozkładające się mięso, stare ziemniaki lub nadpleśniałe ciasto itp.)		
12. Hałas (krzyki, głośna muzyka itp.)		
13. Dużo niezebranych psich odchodów (które są źródłem pasożytów)		
14. Woda w pojnikach lub oczkach wodnych brudna i śmierdząca (lub brak wody)		
15. Inne stwierdzone (dopisz sama/sam):		
Podsumuj krzyżyki w każdej kolumnie		

Możesz pokolorować
lub dorysować piórka



Twój park jest dla dzikich
zwierząt miejscem
(zakreśl właściwą odpowiedź):

- ☐ bezpiecznym
(więcej **Tak** niż **Nie**)
- ☐ niebezpiecznym
(więcej **Nie** niż **Tak**)
- ☐ trudno ocenić
(tyle samo **Tak** i **Nie**)

Zadanie 3

Różnorodność siedlisk stwierdzona w parku miejskim. Zaznacz krzyżykiem odpowiednią kratkę (Tak/Nie) w zależności od tego, czy stwierdziłeś dany element środowiska czy nie. Im bardziej różnorodne siedlisko, tym więcej zamieszkujących je dzikich zwierząt.

Zagrożenia	Tak	Nie
1. Dużo drzew w różnym wieku (im większe zróżnicowanie wiekowe drzew, tym lepiej dla dzikich zwierząt)		
2. Obecne drzewa stare z dziuplami (dziuple stanowią schronienie dla dzikich zwierząt)		
3. Dużo liściastych krzewów i żywopłotów (schronienie dla wróbli, pokrzewek i kosów)		
4. Obecne drzewa owocowe – śliwy, jabłonie, jarzębiny (ich owoce stanowią pokarm dla dzikich zwierząt)		
5. Obecne dęby, orzechy lub buki (ich owoce stanowią pokarm dla dzikich zwierząt)		
6. Obecne krzewy dzikie – bez czarny, głóg, dzika róża (ich owoce stanowią pokarm dla dzikich zwierząt)		
7. Obecne drzewa niskie, średnie i wysokie (różnej wysokości drzewa zasiedlane są przez różne gatunki dzikich zwierząt)		
8. Obecne różne gatunki drzew – co najmniej kilka, kilkanaście różnych gatunków		
9. Obecne też drzewa i krzewy iglaste – ale niezbyt dużo		
10. Na trawniku obecne kwiaty i zioła (przyciągające owady – pokarm ptaków)		
11. Trawniki nie są zbyt często koszone		
12. Obecne budki lęgowe dla ptaków		
13. Obecne karmniki		
14. Obecne budki dla nietoperzy		

15. Obecne pojniki lub oczka wodne		
Podsumuj krzyżyki w każdej kolumnie		

Twój park jest
(zakreśl właściwą odpowiedź):



bardzo różnorodny
(więcej **Tak** niż **Nie**)



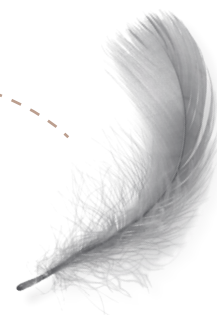
mało różnorodny
(więcej **Nie** niż **Tak**)



średnio różnorodny
(tyle samo **Tak** i **Nie**)

Zadanie 4

Co możesz zrobić, aby twój park zamieszkiwało więcej dzikich zwierząt i aby było to dla nich bezpieczne miejsce? Wypisz w punktach.



Wydawca

Galeria Sztuki Współczesnej BWA
Dyrektor: Marek Kuś
al. W. Korfanteo 6 • 40-004 Katowice
tel. +48 32 25 99 040
faks +48 32 25 99 324
www.bwa.katowice.pl
galeria@bwa.katowice.pl

Redakcja

Aneta Zasucha

Korekta

Małgorzata Kuśnierz
Joanna Osiewicz-Lorenzutti

Projekt

Magdalena Niglus

Identyfikacja wizualna projektu *Komorebi*

Aleksandra Kulus

Wszystkie prawa publikacji, reprodukcji
i adaptacji zastrzeżone.
© 2020 • Galeria Sztuki Współczesnej BWA
Wydanie pierwsze • Katowice 2020

Papier

Circle offset white 150 g/m²

Okładka

Circle offset white 300 g/m²

ISBN 978-83-66006-10-2

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury

Organizatorzy



Galeria Sztuki
Współczesnej BWA
w Katowicach



KATOWICE
dla admiany

Partnerzy



pracownia
edukacji żywej



WWW.KOSMOSDLADZIEWCZYNEK.PL

Patronat medialny



komorebi*

ekoprojekt (nie tylko) dla dzieci



* *Komorebi* oznacza w języku japońskim rozproszone światło, które przedziera się przez liście drzew. To optyczne zjawisko kojarzy się z dzieciństwem, z beztroskim tarzaniem się po trawie, leżeniem w hamaku, bujaniem się na huśtawce zawieszanej na drzewie.

Na projekt *Komorebi* złożyły się działania realizowane specjalnie dla dzieci: wystawa, warsztaty, spacerzy przyrodnicze, spotkania z artystami oraz niniejsza książeczka.

Projekt miał dwa główne założenia: przede wszystkim zaproszeni do współpracy artyści stworzyli interaktywne prace na wystawę, która odbyła się w Galerii Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach (11.07–20.09.2020). Wystawa była polem do swobodnej eksploracji, doświadczania sztuki wszystkimi zmysłami. Dzieci mogły dotykać, wąchać, nasłuchiwać dzieł sztuki. Projekt miał również zwrócić uwagę na silny aspekt naturalnej, nierozzerwalnej więzi człowieka z naturą. Ta relacja to terytorium, na którym zbiegają się refleksje socjologów, etyków, przyrodników, ekologów, artystów. W dobie kryzysu klimatycznego każde działanie ekologiczno-edukacyjne ma ogromne znaczenie, dlatego warsztaty, akcje artystyczne, spotkania odbywające się w ramach projektu miały na celu uwrażliwianie na piękno otaczającej nas przyrody i zwiększenie ekologicznej świadomości. Staraliśmy się stworzyć projekt jak najbardziej ekologiczny, ograniczając do minimum ilość śmieci powstałych podczas realizacji wystawy. Prace stworzone przez artystów były wykonane z naturalnych tworzyw, a materiały towarzyszące projektowi były drukowane na papierze z recyklingu. Ten projekt miał uświadamiać dzieciom (i dorosłym), że człowiek jest nieodłącznym elementem przyrody. Budowanie i wzmacnianie w dzieciach więzi z przyrodą jest niezbędne, aby mogły rozwijać się w sposób pełny i zrównoważony. A rozwijanie postawy pokory i szacunku wobec przyrody jest niezbędne do tego, aby ją ocalić.

Kuratorka: Aneta Zasucha

Artystki i artyści: Natalia Bażowska, Michalina Bigaj, Joanna Bronisławska / Asi Mina, Kornel Janczy, Magdalena Kreis i Natalia Romaszkan / do dizajnu, Anna Królikiewicz, Diana Lelonek, Krzysztof Maniak, Diana Rönnerberg, Matylda Sałajewska, Michał Smandek, Paweł Szeibel, Urszula Zajączkowska

