

PRACOVNÍ LIST - BUČINY A WELLBEING

1. Utvořte dvojice / trojice. Sestavte desatero chování v Jizerských horách tak, abyste se na něm společně všichni shodli (na pokyn učitele pak budete se zápisem dále pracovat).

Máte 5 minut na to dát dohromady pravidla pohybu a pobytu v lesích / horách.

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

2. Sledujte teplotu povrchu, po kterém zrovna kráčíte, a také svého okolí – kde jste zaznamenali největší horko na povrchu / v okolním vzduchu a proč? Kde naopak nejmenší a proč?

Své postřehy запиšte, než je budeme společně sdílet.

3. Je nějaký rozdíl mezi národním parkem (NP), chráněnou krajinou oblastí (CHKO) a národní přírodní rezervací (NPR), přírodní rezervací (PR)?

Zkuste napsat, co víte.

PRACOVNÍ LIST - BUČINY A WELLBEING

Na základě porovnání map CHKO JH a NPR JHB zkusit odhadnout, která území mají největší stupeň ochrany a jak se zóny řadí od nejvíce chráněné po nejméně chráněnou.

Mapy vám rozdá vyučující na začátku úkolu. Své postřehy запиšte.

Jak poznáme v terénu, že se nacházíme v blízkosti chráněného území, kde je omezen vstup?

- Mohu v Jizerskohorských Bučinách provozovat horolezení?
- Mohu v Jizerskohorských Bučinách jezdit na kole?
- Mohou se v Jizerskohorských Bučinách konat hromadné závody (běžecké, na kolech apod.)?
- Nacházejí se obce Bílý Potok a Hejnice v nějakém chráněném území?
- Co pro obyvatele Hejnic, Oldřichova v Hájích a Bílého Potoka znamená, že se nachází v IV. zóně CHKO ?
- Co pro Jizerskohorské Bučiny znamená být součástí chráněných území v rámci mezinárodních smluv např. být součástí Světového přírodního dědictví UNESCO?
- Může v Jizerskohorských Bučinách a jejich okolí probíhat těžba dřeva a lov zvěře?



4. Všimněte si dopadů pohybu lidí / strojů lesníků na stav podloží (cest, lesa). Jak vypadá půda v místech, kde se jezdí s těžkou technikou / chodí turisté po stezkách / turisté si zkracují cestu mimo stezky a jak přirozeně v lese? Je půda v těchto místech nějak odlišná?

Své postřehy si zapisujte, než je společně budeme sdílet.

5. Vytvořte si skupiny tak, aby vám bylo příjemné v nich společně sdílet. Proč lidé chodí do hor a lesů? Co jim to přináší? Co jste si odnesl každý z vás z výstupu a stálo vám to za to? Ovlivňuje vás nějak pobyt v přírodě, případně jak a proč?

Své nápady si запиšte.

6. Nejděte si klidné místo u cesty / poblíž cesty v lese, kde si sami sednete / stoupnete a budete každý sám meditovat / relaxovat po dobu 10 minut. Nejlepší je zavřít si oči a soustředit se na svůj dech, svůj tep, na jednotlivé části těla. Zkuste přestat vnímat jakékoliv podněty z okolí, ale obrátit se dovnitř sebe a vnímat sám sebe. Zkuste nemyslet, vyčistit si hlavu. Zkoumat, co se vámi pobyt v lese dělá, jak se v přirozeném prostředí cítíte. Jen vše „pozorovat“.

Možná budete i vnímat nějaké propojení s přírodou / okolím.

Možná se svým JÁ. Prožitky mohou být hodně individuální, uvidíte.

Následně budeme sdílet, pokud budete chtít.



7. Zaměřte se po dobu 10 minut na vnímání svého okolí. Nejprve zkoumejte vše zrakem – barvy, tvary. Pak opět zavřete oči a zkoumejte vše sluchem, čichem, hmatem... Věnujte pozornost zvukům lesa a vody, tvarům a teplotě předmětů, vůním a dalším pachům lesa. Během 10 minut je možné prozkoumat několik míst – vždy otevřete oči, popojděte na nové místo, tam se zklidněte a zahajte smyslový průzkum okolí.

Jsmo v nitru JHB. Není možné opouštět stezku, vše zkoumáme z turistické cesty / vyhlídky u vodopádu.

8. Nyní během chůze zkoumejte, jak JHB vypadají – jak se pozná přirozený les, jak se liší od těch lesů, které třeba běžně navštěvujete / máte v okolí svého bydliště? Jaká je typická krajina severních svahů JH, co tu roste a žije... Čím je tato přírodní památka význačná?

Své nápady a postřehy si запиšte, protože je budeme sdílet až na hranici JHB, při odchodu z nich.



PRACOVNÍ LIST - BUČINY A WELLBEING



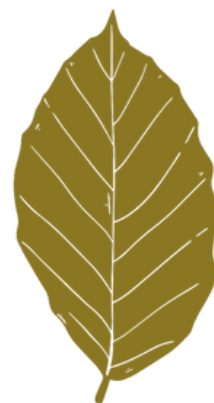
9. Všimli jste si nějakých informací o JHB během své cesty (na cedulích, info tabulích apod.)? Co to znamená, že jsou součástí světového přírodního dědictví UNESCO?

Uved'te vše, co jste si už o této chráněné lokalitě / území JHB zapamatovali.



10. Projděte si ve dvojicích / trojicích a prozkoumejte okolí rybníka Malý Štolpich. Při tom zkuste zodpovědět následující otázky: Jaký význam má les pro člověka? Co vše nám lidem poskytuje? Jakou roli hraje les v koloběhu vody? Byla by tu voda (pramen, rybník s čistou vodou), kdyby nebyl les?

Své odpovědi запиšte pro následující sdílení.



11a) Jaký les vidíte na obzoru / jste dneska navštívili? Užijte všechna přídavná jména, která vás k JBH napadají

PRACOVNÍ LIST - BUČINY A WELLBEING

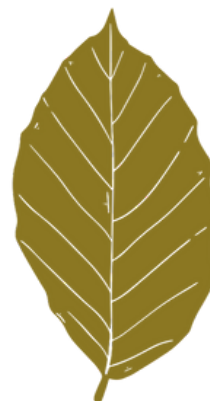


11b) Co je pro Jizerskohorské bučiny charakteristické?

Text Vycházejte z toho, co jste viděli a prožili, ze sdělení interpretačního plánu, z informací o JHB, které máte k dispozici. (Zaměřte se například na: rozlohu, živou přírodu, krajinu, přínosy pro společnost) Charakterizujte Jizerskohorské Bučiny 3–5 větami.

11c) Popište vlastními slovy proč jsou Jizerskohorské Bučiny jedinečné a proč jsou součástí světového dědictví UNESCO

Vycházejte z informací, které máte k dispozici a z diskuse k předešlým dvěma otázkám. Myšlenku vtělte do max 3 vět.



12. Na závěr označte na stupnici 1–10, jak se vám dnešní program líbil. (1 byl hrozný – 10 byl skvělý)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----