BIULETYN SURWIWALOWY

NUMER SPECJALNY

1 CZERWCA 2021

CZASOPISMO STOWARZYSZENIA
POLSKA SZKOŁA SURWIWALU
GRUPA REGIONALNA MAZOVIA

DZIEŃ DZIECKA

Bo SURWIWAL zaczyna się w DOMU

WSPINANIE się na drzewa. PORADNIK dla mam.

W poszukiwaniu CISZY

KIEDYŚ to było inaczej!

BUSHCRAFT OUTDOOR PRZYGODA

wisport®

MILITARY & TACTICAL

Spis treści:

1. Wstęp 3
2. Leśne zabawy wymyślone przez moje dzieci 6
3. Bo surwiwal zaczyna się w domu 10
4. Połączyć pokolenia to nie lada wyzwanie... 15
5. Surwiwal oczami dwóch nastoletnich harcerek 18
6. Przetrwałem...i było super !!! 20
7. Zabawy w lesie według Laury 21
8. Przedwyjazdowy tetris 24
9. Wspinanie się na drzewa. Poradnik dla mam 27
10. W poszukiwaniu ciszy 32
11. Zakończenie 36

TRAPPERSHOP.PL

EKWIPUNEK BUSHCRAFTOWY, TURYSTYCZNY, SURVIVALOWY. KURSY I SZKOLENIA. RĘKODZIEŁO.

trappershop.pl

Kiedyś było inaczej

Szczęśliwe dziecko jest marzeniem każdego rodzica i choć zdajemy sobie sprawę z tego, że nawet najdroższe zabawki nie wynagrodzą naszym pociechom czasu spędzanego z mamą lub z tatą to zdarza nam się popełniać błędy...ale któż ich nie popełnia?! Pytanie jak wychować szczęśliwe dziecko? można rozpatrywać znacznie szerzej ponieważ to czy w dorosłym życiu będziemy szczęśliwi zależy w dużej mierze od tego jakim fundamentem będzie nasze dzieciństwo (na zdjęciu mała Izunia z najukochańszym misiem świata).

W Internecie krąży wiele tekstów, które mówią o tym jak wyglądało nasze dzieciństwo za czasów PRLu. Zawsze gdy coś takiego czytam uśmiecham się z nostalgią bo przypomina mi się osiedlowy trzepak, na którym wisiało się godzinami głową do dołu (aż trudno uwierzyć jakie to było ważne miejsce dla naszej ferajny) był to taki „facebook" naszego dzieciństwa. Pamiętam, że ganialiśmy całymi dniami po dworze, po okolicznych lasach i łąkach, nikt nad nami nie stał, nikt nas nie pilnował, nie bał się. Mieliśmy wyznaczone granice terenu, po którym mogliśmy hasać, wracaliśmy do domów na posiłki no i na spanie wieczorem. A co było w tym wszystkim najwspanialsze? - bawiliśmy się bez dorosłych. To był nasz sposób na poznawanie świata, z siniakami, o które nikt nie pytał, z brudnymi stopami i poobijanymi kolanami.

Gdy teraz patrzę na osiedlowe podwórka widzę zagospodarowane, ogrodzone przestrzenie, ze sztuczną nawierzchnią, na których niezwykle rzadko można zobaczyć dzieci, bawiące się bez nadzoru dorosłych. I smutno mi … Ale nie dlatego, że nad nami nikt nie stał gdy robiliśmy akrobacje na trzepaku, bowiem gdy my bawiliśmy się z innymi dziećmi, dorośli w tym czasie zajmowali się czymś w domu, lub po prostu byli w pracy. Żal mi zwyczajnie tych dzieci, które nie mają swobody, nie czują tego ducha wolności, którego nam było dane doświadczać. Ech…to były piękne i beztroskie czasy, bez komórek i komputerów… I można by dostać prawdziwej depresji patrząc na to jak negatywnie na relacje międzyludzkie wpłynął w ostatnich dziesięcioleciach postęp technologiczny (komputery, telefony komórkowe itp.) gdyby nie…no właśnie co?

Chciałam podziękować wszystkim, którzy napisali teksty do tego numeru Biuletynu Surwiwalowego – jesteście NIESAMOWICI! Robicie wspaniałe rzeczy ze swoimi pociechami, prowadzicie aktywności dla innych dzieci, które wraz z rodzicami chcą pobyć na łonie natury. Jestem mocno podbudowana Waszymi sposobami spędzania wolnego czasu z dziećmi w plenerze. Zważywszy na to, że duża część z młodej części społeczeństwa nie ma wystarczającego kontaktu z naturą, nie wspinają się na drzewa, nie brodzą nogami w kałużach, a nawet

nie odwiedzają lasu w swojej miejscowości Wasze latorośle są szczęściarzami mając wokół siebie takich „pozytywnie zakręconych” ludzi/rodziców jak WY - Rodziców przez duże “R”, dających swoim dzieciom przestrzeń do życia, swobodę, obdarzających ich zaufaniem, uczących szacunku do innych i do otaczającego świata.

Redagując ten specjalny numer Biuletyny Surwiwalowego – przygotowany z okazji Dnia Dziecka przyjęłam założenie, że pokażę na konkretnych przykładach jak wygląda obecnie dzieciństwo naszych pociech. Zależało mi aby być wiarygodnym i zaprezentować aktywności plenerowe jakie praktykują ze swoimi pociechami znani mi rodzice.

Moim celem było pokazanie tego z różnej perspektywy – stąd znalazły się tutaj m.in. opisy aktywności prowadzonych przez mamy z synami i tatusiów z córkami, oraz przez mamy z córkami i ojców z synami. Możecie również przeczytać relacje młodych ludzi (najmłodsza ma 7 lat!) opisujące ich wrażenia z bytowania w plenerze - takie od serca - co bardzo cieszy. Ten numer jest trochę inny niż poprzednie choćby z tego powodu, że jest w nim nieskończenie duża ilość fotografii przedstawiających naszych milusińskich. Postanowiłam, że będzie ich więcej niż zwykle ponieważ liczę na to, iż razem z Wami ten numer będą oglądać Wasze dzieci, które od czytania elaboratów zapewne wolą oglądać “super fotki”. Na tych zdjęciach widać nieskrępowaną wolność, szczerą radość i szczęście. To właśnie chciałam Wam pokazać, takie było moje zamierzenie, czy się udało? – ocenę pozostawiam Wam drodzy Czytelnicy.

Zdjęcia:Izabela Andryszczyk, Darek Kilan

Zachęcam zatem do lektury.

Izabela Andryszczyk
Redaktor prowadząca

Leśne zabawy wymyślone przez moje dzieci

Autorka: Basia Zamożniewicz - Wielki Zachwyt

Im częściej jeździmy do lasu i im więcej o tym opowiadam różnym ludziom, tym częściej słyszę pytania: „A co Wy tam właściwie robicie w tym lesie?”, „A dzieci się nie nudzą?” „A co Ty im tam organizujesz?”. To zawsze jest dla mnie duże wyzwanie, by odpowiedzieć krótko, a jednocześnie mocno zadziałać na człowieka zmysły i wyobraźnię. No bo jasne jest, że chcę sprawić, aby słuchacz po tej rozmowie poszedł do lasu. Z dzieckiem oczywiście.

Ale gdy próbowałam sformułować jakąś piękną i inspirującą odpowiedź, nie mogłam ruszyć z miejsca. Zawieszałam się na pytaniu. Dlaczego ci ludzie w ogóle pytają? I tak doszłam do konkluzji, że moje dzieci i ja sama, jesteśmy gdzieś indziej w tej leśnej przygodzie, jesteśmy tam, gdzie takich pytań się nie zadaje.

Leśni eksperci

Z wolności i kontaktu z Naturą rodzi się zachwyt. A z zachwytu – inspiracja. Dlatego dzieci w lesie nie czekają, aż ja im coś podpowiem, nawet bym nie śmiała zepsuć tej chwili. Wymyślają sami. I tak oto na moich oczach wyrośli eksperci od leśnych zabaw. Poprosiłam ich o stworzenie tej listy. Ale moją intencją nie jest podpowiadanie Tobie, co możesz zorganizować dziecku. Nie o tym jest ten tekst. Jest o tym, by zaufać dziecku i przestrzeni lasu. O tym, co się dzieje, kiedy rodzic nie wtrąca się ze swoimi pomysłami na spędzanie czasu. I o nudzie też jest, bo większość tych pięknych sytuacji zadziała się tylko dlatego, że nic innego nie było w lesie do robienia.

10 najfajniejszych zabaw dla dzieci w lesie

1. Turlanie i skakanie

Turlanie kochają najbardziej. To była pierwsza zabawa, na jaką wpadli. Takie to przecież naturalne! Potrzebne są ubrania dostosowane do pogody, których zdecydowanie nie szkoda ubrudzić lub podrzeć. W naszym lesie jest mnóstwo okopów, ale zamiast okopu może być oczywiście jakiekolwiek wzniesienie, najlepiej w lesie liściastym, dzięki czemu podłoże jest miękkie i bezpieczne. Warto sprawdzić, czy nie ma twardych patyków i kamieni pod warstwą liści.

2. Domek dla robaczków

Kiedy dzieci zorientują się, że las jest domem dla setek malutkich stworzeń i kiedy poczują troskę o nie, włączają się zabawy z cyklu ‚ja-ci-pomogę'. Pierwszy domek zbudowali gdy rankiem w lesie był przymrozek i znaleźli gąsienicę, która jeszcze nie schowała się na zimę. Trzeba gąsienicy pomóc, wiadomo! Korzeń drzewa, sterta liści, patyków i mchu stała się w mig materiałem budowlanym.

3. Leśny sklep

O każdej porze roku w lesie jest mnóstwo skarbów, które mogą stać się ciekawym asortymentem. Moi synowie w sklep bawili się pierwszy raz wczesną jesienią, bo wówczas w lesie bogactwo.
Za szyszkę zapłaciłam siedem liści konwalii.

4. Mostki

Do zbudowania mostku potrzebne są patyki. Oczywiste, prawda? Chłopcy uwielbiają budować przejście przez strumyk. Wszelkie przeprawy pełne są szczerej ekscytacji. Czasami potrzebują mojej pomocy, by podnieść naprawdę duży konar. Taka zabawa kończy się wodą w kaloszach i kompletnie mokrą pupą. Zimą można przeprawiać się nad zamarzniętą kałużą albo połączyć mostem wymyślone przez dzieci dwie magiczne krainy.

5. Bazy

Nie wiem skąd ta dziecięca potrzeba budowania baz, robienia obozów i przechwytywania trofeów. Przecież ja ich tego nie uczyłam. Doskonale pamiętam własne dzieciństwo i ten moment, kiedy tak bardzo zapragnęłam, aby moje dzieci także mogły bawić się w bazy w Przyrodzie. Bo nic lepszego na świecie nie ma. Bazą staje się wykrot, albo spróchniały konar, liniami dziecięcych obozów konkretne gałęzie najniżej ziemi. Miecze to patyki. Lalki to patyki. Znaki to patyki.

6. Wspinanie

Wspinanie pojawiło się bardzo szybko. Najpierw uwielbiali chodzić po leżących konarach drzew. Szybko starszy syn w wieku ok.3,5 lat nabrał jednak takiej pewności siebie, że zaczął samodzielnie wspinać się już na drzewa. Młodszy po latach praktyki, dziś 7 latek, jest mistrzem wspinaczki wśród kolegów.

7. Konik

Ponownie potrzebny patyk lub konar, który jest wystarczająco długi, aby połączyć dwa brzegi głębszego dołka (u nas najlepiej sprawdzają się powojenne okopy) i wystarczająco gruby, aby unieść dziecko. Bujanie na takim koniku jest o wiele ciekawsze od tego w domu, bo ….można upaść na miękkie podłoże! i to moich chłopców najbardziej rozbawia.

8. Kolekcje mchu

– Mama, Ty uwielbiasz mech, prawda? – pyta mój sepleniący paluch, który zdaje się, że przejmuje ode mnie część fascynacji mchem. Trudne są dla mnie sytuacje, kiedy chłopcy go niszczą. Uczyłam się długo, że czasami warto wybaczyć. Dłubią mech małymi rączkami, bo ciekawi ich jakie ma korzenie, bo to przyjemne, bo mech im do czegoś potrzebny… Nauczyli się już, że jest wiele różnych odmian mchu i lubią zbierać jego kawałki i układać w kolekcje. Czasami zabierają tę kolekcję do domu, choć robię co mogę, by jednak to co leśne, zostawiało w lesie.

PS. Tak, wiem, że mech jest w Polsce pod ochroną. To jak budować więź dziecka z Naturą poprzez jej doświadczanie ale bez szkody dla Natury jest dla mnie bardzo ważnym tematem. Na ile pozwalać, czego zakazać.

9. Patyczaki

Nie byłoby patyczaków, gdyby nie książka „Stick Man" J.Donaldson & A.Scheffler, jaką chłopcy dostali w prezencie od mojej przyjaciółki z Irlandii. Możecie jej poszukać także w polskim wydaniu. Koślawym angielskim składałam wielokrotnie te rymy do snu chłopcom. Historia Stick Mana zapadła w ich pamięć i pewnego dnia podczas spaceru zaczęli podnosić patyki i pytać, czy to jest Patyczak z TEJ rodziny Patyczaków. Stare włóczki okazały się wspaniałym materiałem do zrobienia sweterka.

10. Pikniki!

Niby nie zabawa…..ale musiało się znaleźć na tej liście, bo jest ważnym elementem naszych wypraw do lasu. Chłopcy zazwyczaj sami decydują, co zabierają, pilnują mnie czy mam gorącą herbatę w termosie. Miejsce pikniku wybierają spontanicznie, często wcześniej niż ja bym sama chciała. Pikniki mają w sobie coś z magii. Pewnie dlatego, że kiedy jedzą, to nie gadają a słuchają i bacznie obserwują to, co się dzieje dookoła ? Dzielą się między sobą tym, co zabrali, a potem wspominają te posiłki jako najsmaczniejsze z możliwych.

Na koniec chciałam dodać słowa syna, z którym tworzyłam ten artykuł: „Tylko napisz tym rodzicom, co będą czytać, że najlepiej zabrać do lasu kolegów, wtedy jest najfajniejsza zabawa".

Z radością przekazuję.

Zdj. Autorka

Basia Zamożniewicz - Autorka i twórczyni marki Wielki Zachwyt. Matka dwóch ciekawych świata chłopców. Propaguje rodzicielstwo blisko Natury i organizuje błotne rodzinne imprezy. www.wielkizachwyt.pl **fb/wielkizachwyt**

BO SURWIWAL ZACZYNA SIĘ W DOMU

Autor: Darek Kilan

Zasadniczo wszyscy rodzice pragną tego, co najlepsze dla swoich dzieci. Niestety wielu z nas nauka bycia rodzicem przychodzi "po omacku", z czego wynikają problemy i niepowodzenia."Błądzenie jest rzeczą ludzką", ale nie poszukiwanie drogi, tragiczną. Poszukuję i Was zachęcam do tego samego zgodnie z prawem wypisanym w sercu oraz czerpiąc wskazówki od tych, którzy przed nami otworzyli "drzwi", których nie trzeba nam wyważać.

Dni małych początków zaowocują po latach

Każde dziecko jest inne, co mogę obserwować wychowując już swoje czwarte. Przez 14 lat miałem możliwość pomagania rodzicom wychowując dzieci wedle metodyki skautowej jako instruktor. Każde z nich potrafiło cieszyć się tym, co proste i naturalne. Z moimi najmłodszymi córkami staram się spędzać czas na łonie przyrody w każdy weekend.

W lesie też są place zabaw

Nie przesadzę jeśli powtórzę znane hasło, że las jest naszym drugim domem. Cieszę się, że mogę im pokazać piękno natury, nauczyć przebywania w jej otoczeniu. Na rzeczy "większe" przyjdzie mi jeszcze poczekać, ale czym skorupka....więc jestem dobrej myśli. Mam nadzieję, że nie będą musiały szukać schronienia w kniei, ale mam plan, by nauczyć je rozpalać ogień, zbudować schronienie, znaleźć coś do jedzenia w lesie...tak na wszelki wypadek.

Tu dziecko ma szansę zobaczyć to, czego innym brak, choć pewnie nawet o tym nie wiedzą

Niewiele trzeba żeby na hasło "ruszamy do lasu" same próbowały założyć buty. Póki co głównie podziwiamy kwiatki i robaczki, aczkolwiek dziś weszliśmy na 50 m wzniesienie o nachyleniu prawie 30 stopni, by oglądać pradolinę Wisły.

Tu świat leży w zasięgu małych paluszków

Najmłodsza została wniesiona z oczami wyrażającymi podziw nad widokami.

Czasem poleży też dziecko, no ale od czego jest mech (wystarczyła chwila skupienia na fotografowaniu i nasza pociecha zapoznała się z krainą mchu i paproci na 5 min drzemkę)

Dzieci lubią obiady z ogniska, zabawy w najniższej partii lasu, czyli w ściółce, a po takich eskapadach z zainteresowaniem oglądają relacje fotograficzne.

Podczas naszych wypraw uczę ostrzenia....zębów

Wiele takich wycieczek rodzinnych zaowocowało organizowaniem wyjazdów pn. Mikroekspedycje dla wąskiego grona znajomych, by podziwiać i fotografować dzicz przed wschodem słońca.

Nie ma złej pogody, jedynie nieodpowiednie ubranie - tu przy zimowym ognisku

Zachęcam, by każde dobre przedsięwzięcie rozpoczynać zanim wpływ rówieśników odbierze nam, rodzicom możliwości. Uczenie zawczasu wrażliwości na dobro "braci mniejszych", na to, gdzie wyrzucamy śmieci i dlaczego zaowocuje w ich przyszłości, w co głęboko wierzę.

Jest jeszcze jeden plus. Po powrocie rodzice mogą zająć się sobą, gdy maluchy zdrowo śpią

PS. Zdecydowanie wolę dzieciom pokazać biedronki niż chodzić z nimi do Biedronki.

Zdj. Autora

Połączyć pokolenia to nie lada wyzwanie...

Tym razem stajemy przed wyborem atrakcji, które zainteresują nie tylko dzieci, ale i dorosłych.

Autorka: Ula Nycz - Dzikie Bieszczady

Zapraszam Was w moje Bieszczady, gdzie będziecie mieć możliwość zobaczyć najdalej wysunięte zakątki południowo-wschodniej Polski z trochę innej perspektywy. Bowiem chciałabym, abyście spojrzeli na nie moimi oczami i ujrzeli dusze tych gór. Klimat, który budzi się tu wraz ze wschodem słońca i zasypia gdy ucieka za połoninami. Nie chce, aby turysta przyjeżdżający tu odznaczył to miejsce na swojej liście, tylko jak wielu przed nim zakochał się w tych górach.

Bieszczady z dziećmi – co zrobić by nie zrazić naszych najmłodszych do wędrówki a pokazać im świat wspaniałej, nieskażonej przyrody? Gdzie zawędrować z malcem (który spokojnie odpoczywa z nosidle) lub stawia już pierwsze kroki? O to mnie często pytacie – gdzie się wybrać, gdzie zatrzymać, co zobaczyć i najważniejsze – gdzie zjeść :). Wychodząc naprzeciw rodzinnym Bieszczadom – zapraszam do przewodnika, w którym znajdziecie polecane przeze mnie miejsca, idealne na rodzinną wędrówkę.

Jeśli wybieracie się w Bieszczady i chcecie się spędzić aktywnie czas, zapraszam do mnie www.dzikie-bieszczady.pl – tam, oferujemy atrakcje i możliwość spędzenia wspólnie czas.

Dla rodzin proponuje choćby **spływy pontonami** malowniczą rzeką San. San to najłatwiejsza górska rzeka w Polsce – jest to alternatywna aktywnego wypoczynku w Bieszczadach. Spływ to atrakcja dla KAŻDEGO! Plener spływu w malowniczych górach to spełnienie marzeń amatorów i profesjonalistów, dla których uwiecznianie przyrody na fotografiach jest sposobem na realizację kreatywnych zamierzeń. Nie da się też ukryć, że trudno o lepszy sposób na relaks, natomiast wysiłek fizyczny i umysłowy – świetnie wpłyną na regenerację organizmu oraz ukojenie nerwów. To doskonała atrakcja dla każdego, zwłaszcza na upalne dni.

Bieszczadzkie Fotosafari - To unikalna szansa na obcowanie ze światem bieszczadzkiej przyrody oraz niepowtarzalna okazja do zrobienia zdjęcia jednemu z wielkiej bieszczadzkiej piątki – w jego naturalnym otoczeniu. Tropem żubra, misia, jelenia, rysia i wilka poprowadzą Cię doświadczeni przewodnicy, którzy Bieszczady znają jak własną kieszeń.

To świetna alternatywa dla spędzania czasu przed komputerem i telewizorem. Staram się łączyć zabawę z atrakcyjnym przekazywaniem wiedzy. Wierzę, że tam gdzie jest ciekawość i radość, jest też większa szansa na osobisty rozwój.

Udział w wycieczce samochodem marki UAZ lub specjalnie przygotowaną terenówką oraz pieszej wędrówce po mniej znanych szlakach to z kolei szansa do skonfrontowania teorii z praktyką. To przygoda, gdzie z zapartym tchem będą oglądać przyrodę nie tylko dzieci. Spotkanie na swoim szlaku leśnych mieszkańców – to przeżycie dla każdego.

Wyprawa na poszukiwanie nieistniejących wiosek w Bieszczadach . Bieszczady przed laty zostały mocno doświadczone. Akcja Wisła przyczyniła się do zmian w regionie. Teraz ma mapie mamy sporo miejsc, gdzie kiedyś mieszkali ludzie. Dziś pamiątką po dawnych mieszkańcach są drzewa owocowe, zdziczałe sady, piwnice czy studnie. Czasami w gęstwinie traw są ukryte podmurówki domów, cerkwi. To doskonała propozycja by wspólnie razem odkrywać historię regionu.

W ostatnim czasie ciekawą propozycją stało się **„legalne biwakowanie na dziko”.** Nadleśnictwa stworzyły miejsca, punkty, z których można skorzystać i spać w „hotelu tysiąca gwiazd”. Nadleśnictwa przygotowały miejsca pod biwakowanie (ponad 700ha), miejsca na ognisko, z których można korzystać. Wszystko po to, by było bezpiecznie. Zanim wybierzecie się rodzinnie na survivalowy wypoczynek, zapoznajcie się z zasadami danego nadleśnictwa.

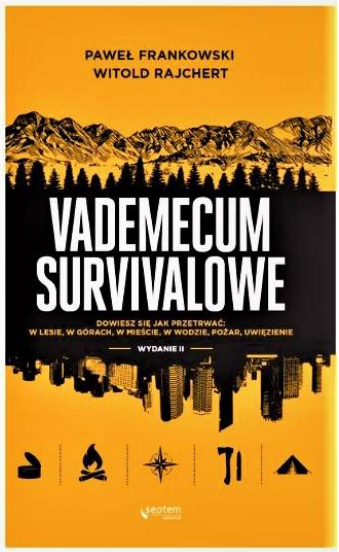
I jeszcze na koniec trochę coś, by pospacerować. **Ścieżka spacerowa w Bystrem k/ Baligrodu**: O atrakcyjność tej trasy postarało się przede wszystkim Nadleśnictwo. Ścieżka spacerowa ma 4 km (w jedną stronę) i spokojnie możemy tam wędrować z małymi odkrywcami. Po trasie czeka na Was nie lada atrakcje: poszukiwanie kryształu górskiego co na pewno spodoba się najmłodszym. Z nosem przy ziemi wędrujemy i szukamy – a nóż uda odnaleźć się bieszczadzki diament. Po drodze także Rezerwat Gołoborze czy Kamieniołom z odkrywką fliszu karpackiego. A Jeśli będziecie wracać i dopadnie Was głód – skorzystajcie z wiaty, rozpalcie ognisko i upieczcie kiełbaski J. Pamiętajcie tylko, aby potem ZABRAĆ ZE SOBĄ Śmieci i nie czekać, aż ktoś to zrobi za Was. Jeśli jednak marzy Wam się dłuższa wędrówka, nie trzeba zawracać po 4 km a dalej wędrować w kierunku Jeziorka Bobrowego (ok 10 km od startu). To już dłuższa trasa, ale jeśli rozłożycie wszystko sobie na cały dzień, spokojnie pokonacie całą trasę.

Tak naprawdę dla chcącego nic trudnego. W Bieszczadach jest sporo miejsc, gdzie można spędzić czas na łonie natury. Górskie strumienie, wędrówki po lesie, odpoczynek na leśnej polanie i ognisko pod gwiazdami. To naprawdę da wytchnienie od dnia codziennego i pozwoli nawet tym najmłodszym zapomnieć o świecie elektronicznym. Jeśli jednak nie macie pomysłu, zachęcamy do skorzystania z oferty Biura Podróży Dzikie Bieszczady, gdzie razem z instruktorem i przewodnikiem poznacie uroki regionu i spędzicie wspólnie aktywnie czas.

Zdj. Autorka

Ula Nycz - Dzikie Bieszczady https://www.facebook.com/dzikie.bieszczady/

Książki, które wprowadzą Ciebie w świat leśnej przygody



Surwiwal oczami dwóch nastoletnich harcerek

Pierwszy raz o surwiwalu usłyszałyśmy od naszej mamy. Podczas Surwiwalów na które nas zabrała i na które jechałyśmy z ciekawością, mogłyśmy zobaczyć na własne oczy, to o czym mówiła. Było tam wiele elementów, które kojarzą nam się z harcerstwem, do którego obydwie należnym od kilku lat. Na obozach, zbiórkach i biwakach uczymy się jak rozpalać ogniska, przyrządzać jedzenie w polowych warunkach , budować schronienia, rozpoznawać rośliny, udzielać pierwszej pomocy. A wieczorami przy ognisku słuchać gawęd o sensie życia i przy dźwiękach gitary śpiewać harcerskie piosenki.

Zosia – 14 lat. Surwiwal kojarzy mi się ze sztuką przetrwania w niesprzyjających i zaskakujących okolicznościach, ale też z pokonywania swoich słabości. Można powiedzieć, że harcerstwo też tego uczy. Pamiętam letni obóz sprzed kilku lat. Któregoś dnia, grupa w której byłam, dostała za zadanie zbudować szałas, a nagrodą za jego wykonanie była możliwość spania w nim. Nie byłam przekonana co do atrakcyjności tej nagrody, bo się tego bałam. Mimo wszystko, postanowiłam spróbować. Wspólnie z koleżankami i kolegami omówiliśmy plan budowy schronienia i go zrealizowaliśmy. Nasz szałas powstał z tego co znaleźliśmy w lesie. Byłam dumna, że nam się udało. Pokonałam też swój strach i postanowiłam w nim spać z innymi towarzyszami przygody. A przed szałasem wieczorem zapłonęło ognisko, które też sami rozpaliliśmy.

Karolinka – 12 lat. Surwiwal jest dla mnie taką wersją harcerstwa dla dorosłych. Podobnie jak na naszych spotkaniach w harcerstwie z tego co zauważyłam jest miła i radosna atmosfera. Jestem harcerką przez prawie połowę mojego nastoletniego życia. Na obozach nie tylko nauczyłam się jak rozpalić ognisko i przygotować jajecznicę, ale też zobaczyłam, że bez internetu da się przeżyć dwa tygodnie. Tyle się dzieje, że nie ma czasu nawet o tym pomyśleć. Gry terenowe, podchody, zajęcia plastyczne. A cotygodniowe zbiórki są okazją do twórczego spędzenia czasu w gronie osób, które się lubią, mają otwarte serce i jak ja to mówię, mają tolerancję na innych.

Dużo byśmy mogły jeszcze opowiadać o zaletach harcerstwa, ale tego trzeba doświadczyć, że się przekonać. Zachęcamy naszych rówieśników do spróbowania takiej formy spędzania czasu. Zdj. Autorki

Przetrwałem…i było super !!!

Autor. Maciek, 12 lat

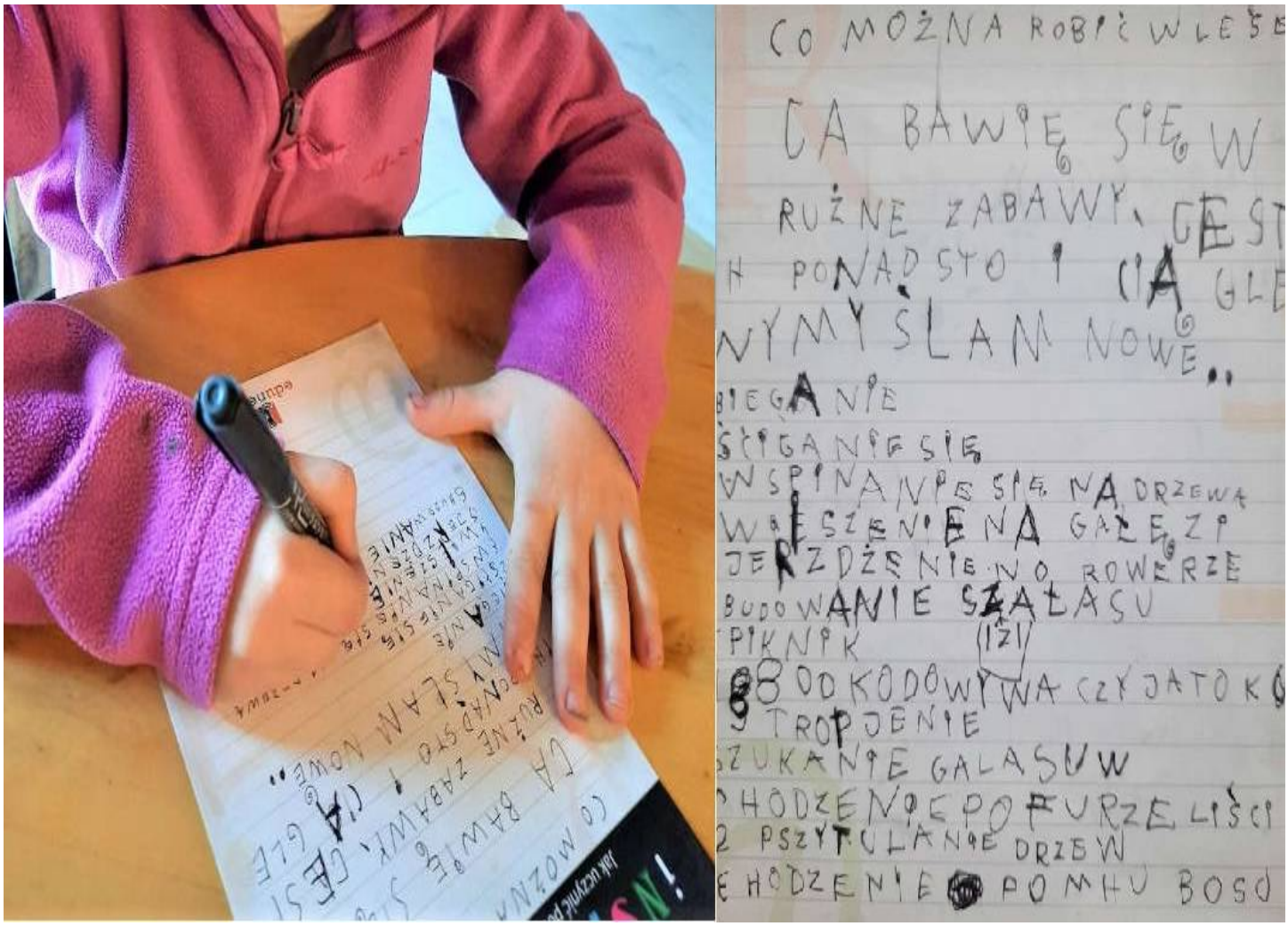
Moja pasja zaczęła się od ciągotek do militariów. Zacząłem ubierać się w moro i w lesie na działce bawiłem się w przetrwanie, maskowanie, budowałem różnego rodzaju bazy i szałasy spędzając całe dnie w lesie i na powietrzu.

Samo pojęcie survival i bushcraft odkryłem dopiero później oglądając filmiki i programy o tej tematyce. Z czasem też zacząłem czytać książki i coraz bardziej mnie to wszystko wciągało. Zacząłem gromadzić sprzęt.

Od kiedy mama zapisała mnie do SPSS i poznałem koordynatora Grupy Wielkopolska - Przemysława Gawrońskiego, zacząłem przeżywać wszystko to, co do tej pory znałem z teorii, w prawdziwej rzeczywistości. Przemek zabiera mnie do lasu i na różnego rodzaju warsztaty. Przekazuje mi swoją wiedzę. Ostatnio zaliczyłem trzydniowy wypad na warsztaty „Ogień od A do Z", które odbywały się w Nadarzycach. Była to moja pierwsza taka wyprawa. Spałem w lesie pod tarpem, uczyłem się sztuki przetrwania i poznałem nowych kolegów, którzy również są fascynatami survivalu.

Zdj. GR SPSS WLKP

Przetrwałem :) i było naprawdę super !!!



Zabawy w lesie według Laury

Autorka: Laura Roman, 7 lat

W co można bawić się w lesie? Ja bawię się w różne zabawy. Jest ich ponad sto i ciągle wymyślam nowe:

1. Bieganie,
2. Ściganie się,
3. Wspinanie się na drzewa,
4. Wieszanie na gałęzi
5. Jeżdżenie na rowerze,
6. Budowanie szałasu,
7. Piknik
8. Odkodowywanie czyja to kupa,
9. Robienie mapy lasu,
10. Obserwowanie lupą małych rzeczy,
11. Chodzenie po furze liści,
12. Przytulanie do drzew,
13. Chodzenie po mchu,
14. Podglądanie i słuchanie ptaków,
15. Znajdowanie kości i piór,
16. Zbieranie jagód i malin,
17. Przyczepianie dziadów z łopianu,
18. Pstrykanie niecierpkiem pospolitym,
19. Tropienie,

20. Szukanie galasów,

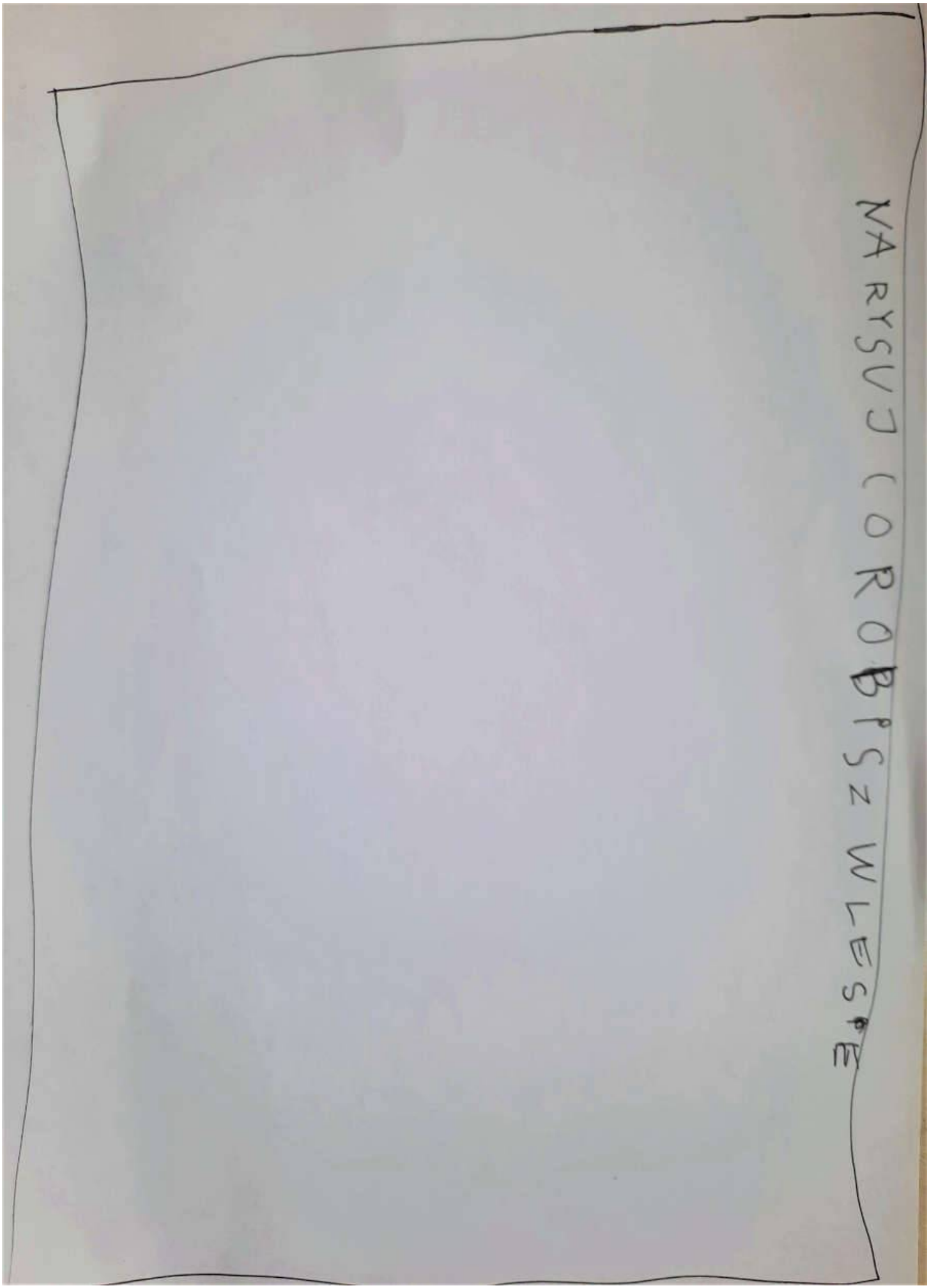
21. Szukanie fajnych patyków,
22. Czytanie książki na hamaku,
23. Leżenie i nicnierobienie,
24. Szukanie nasion w szyszkach,
25. Rozpoznawanie grzybów,

26. Chodzenie po leśnych ścieżkach przyrodniczych,
27. Rysowanie,
28. Puszczenie liści i patyków w kałużach,
29. Znajdywanie i liczenie kasztanów i żołędzi,
30. Łapanie lecących z drzewa liści,
31. Robienie bukietu z liści,
32. Robienie ludzików z patyków, kasztanów i żołędzi,
33. Szukanie żuków gnojarzy,
34. Rysowanie patykiem po ziemi na ścieżce,

35. Wspinanie się na ambony,
36. Chodzenie po przewróconych drzewach,
37. Ostrzenie patyków,
38. Rozpoznawanie roślin,
39. Obserowanie mrówek i mrowiska,
40. Robienie zdjęć,
41. Wyobrażanie sobie różnych rzeczy (zobacz na mój rysunek- jestem na nim w magicznej leśnej krainie)
42. Więcej nie napiszę, bo już nie mam siły ;)

A Ty w co się bawisz w lesie? Narysujesz, albo napiszesz w ramce? Pa!

Zdj.Karolina Roman


NARYSUJ (OROBPISZ WLESPE

Przedwyjazdowy tetris

Czyli o tym jak zapakować szkodniki

Autor: Bartłomiej MOJRZESZ Janik - GR SPSS CENTRUM-ŁÓDŹ

Ostatnio zostałem znienacka zapytany o to, w jaki sposób poprowadzić zajęcia dla 6-7. letniej szarańczy podczas survivalowej wędrówki. Ku zaskoczeniu pytającego odpowiedziałem, że przygoda zaczyna się już w domu na etapie przygotowań. Mozolny, względnie rutynowy proces pakowania, który, my dorośli, przeżyliśmy już wielokrotnie, jest dla małego człowieka czymś nowym. Wystarczy podejść do całego przedwyjazdowego przedsięwzięcia z pewną dozą zaangażowania i uwagi. Istnieje wtedy dość duża szansa na to, by zaszczepić w pociechach pasję, a przy tym nauczyć ich zaradności oraz samodzielności.

Wyobraźmy sobie dwa filmy. W pierwszym z nich bohater jest zaangażowany w wyszukiwanie wątków fabularnych, odpowiada za powierzone mu zadania i rozwija się pomimo popełnianych nieraz błędów. W drugim filmie nasz wyimaginowany protagonista dostaje wszystko na tacy, jest wieziony z miejsca na miejsce po to, by tam zmagać się z wybranymi przez kogoś innego trudnościami. Mam nadzieje, że łatwo zauważyć, o ile ciekawsze jest śledzenie fabuły pierwszego z filmów. I właśnie w roli kogoś takiego proponuję obsadzić swoją latorośl.

Mamy dwa wybory albo przez najbliższe kilka lat będziemy pakować nie tylko siebie ale i nasze pociechy, tracąc przy tym każdorazowo cierpliwość oraz czas, albo kilkukrotnie pokażemy dobre praktyki, angażując aspirującego wędrownika w całą przedwyjazdową kabałę.

Zastanawiałem się niedawno, w jaki sposób moi rodzice wprowadzali mnie w przygotowania. Na podstawie moich przemyśleń ułożyłem taki anagram**:**

MALTA

czyli

Mapa **A**trakcje **L**ista **T**rasa **A**probata.

Mapa – Na kilka dni przed wyjazdem informujemy o nim naszą domową śmierdlingową populację i przy okazji opowiadamy o miejscu, w które się wybieramy. Powinno się zachęcić je, by same sprawdziły, dokąd się wybieramy. Jeśli dzieciaki są piśmienne sprawa jest nieco prostsza (wujek google jest nieocenionym wsparciem), jeśli nie, to będziemy musieli poświęcić temu punktowi nieco więcej czasu. Niemniej warto rozpalić szarańczaną wyobraźnie tak, by wiedzieli, gdzie jadą.

Atrakcje –Kiedy już ustaliliśmy, dokąd jedziemy czas na ustalenie celu podróży. Jakie przygody i atrakcje czekają nas na miejscu. Niech dowiedzą się, co mamy w planach. Jeśli mamy do czynienia z młodzieżą nieco dojrzalszą, możemy śmiało zaproponować, by sami poszukali jakiś ciekawych atrakcji (dodam, że mam świadomość ryzyka na jakie wystawia się organizator rodzinnego wyjazdu, oddając ster w nieletnie ręce).

Lista – Według mnie, jest to najważniejsza część programu. Na początku prosimy naszą pociechę, aby zrobiła dokładną listę rzeczy, które zamierza zabrać na wyjazd. Ustalcie wspólnie pewne normy i zasady. W moim przypadku rodzice ustalili, że jeśli jadę na 3-4. dniowy wyjazd, niezbędne są mi dwie pełne zmiany ubrania plus coś od deszczu. Pierwszą swoją listę pakunkową wykonałem mając 6lat. Na tyle weszło mi to w krew, że nadal pakując się, pewniej czuję się robiąc dokładny spis zabieranych przedmiotów. Listę warto wykonać na parę dni przed planowanym wyjazdem, by był czas na dokupienie niezbędnych przedmiotów (pasty do zębów czy czegoś na komary). Bezwzględnie należy spakować papier toaletowy! To nie podlega dyskusji.

Trasa – Po tym, gdy młody włóczykij nabazgroli na kartce spis tego, co według niego jest nieodzowne do odbycia planowanej wspólnie podróży, należy ustalić, w jaki sposób docieramy na miejsce i co się z tym wiąże. Inne możliwość mamy jadąc rowerem, a inne, kiedy w grę wchodzi pociąg. Inaczej pakujemy się, gdy jedziemy autem na biwak, a inaczej wygląda wędrowanie od schroniska do schroniska. Co z prowiantem? Jakie rzeczy powinny znajdować się na wierzchu, a które można spakować gdzieś głębiej?

Aprobata – Na końcu każdego wcześniej, omówionego przeze mnie, podpunktu kontrolujemy postępy naszego młodego adepta. Czasami lista będzie tak nieczytelna, że trzeba będzie ją od nowa przepisać. Niejednokrotnie okaże się trudne pozostawienie w domu pluszaka, który zająłby pół plecaka. Wielokrotnie będziemy tłumaczyć rzeczy oczywiste, ale jeśli za każdym razem włożymy w to serce, to niespodziewanie szybko pojawią się owoce takiego działania.
Tylko i wyłącznie od nas zależy, czy będziemy ze sobą wozić niezbyt zainteresowanego wyjazdem śmierdlinga niedoceniającego tego, ile nas kosztowało przygotowanie wszystkiego, czy też wyszkolimy rasowego Włóczykija, z którym przeżyjemy niejedną eskapadę i na którym z czasem nauczymy się polegać.

Piszę ten tekst w Olsztynie k Częstochowy, po dniu spędzonym na „dzikowaniu” wśród jurajskich skałek. Za moją pasję – „łazikowanie” – jestem wdzięczny rodzicom, którzy w odpowiednim momencie poświęcili mi czas oraz uwagę odpowiadając na przytłaczającą ilość pytań.

Zdj. Autor

P.S. Dopakujcie papier toaletowy, to nie podlega dyskusji

Wspinanie się na drzewa. Poradnik dla mam.

Autorka: Basia Zamożniewicz - Wielki Zachwyt

Do tekstu o wspinaniu się na drzewa zabierałam się z różnych stron i dopiero w tej wersji mam poczucie, że to jest zrobione tak, jak naprawdę bym tego chciała. To będzie poradnik dla mam. I nie, nie mam zamiaru uczyć Cię, jak włazić na lipę czy sosnę, choć sama to często robię i szczerze Cię do tego zachęcam. Ten artykuł jest o tym, jak my – rodzice- możemy radzić sobie w sytuacji, kiedy nasze dziecko pnie się wysoko po drzewie.

Poradnik? Dla jakich mam?
Dzieciństwo zmieniło się bardzo od czasów, gdy my byłyśmy małe. Nas nikt nie musiał uczyć wspinania po drzewach, prawda? Ale też nikt nie musiał uczyć naszych rodziców, jak towarzyszyć w tych chwilach dziecku, bo rodziców – zazwyczaj- obok nas nigdy nie było. Tak to wyglądało przynajmniej w przypadku moim i wszystkich dzieciaków z naszej wsi w latach 80-tych.

Swobodna zabawa bez nadzoru rodziców była wówczas czymś normalnym i dostępnym dla każdego.
Dziś wydaje mi się, że jest to luksus, którego zaznać mogą tylko dzieciaki rodziców bardzo świadomych i odpowiedzialnych albo tych z drugiej strony skali, którzy losem dziecka się rzadko interesują. Spodziewam się, że jeśli czytasz ten artykuł, to zaliczasz się do pierwszej grupy.
Może masz już za sobą sytuację, kiedy Twoje dziecko chwyta się gałęzi a Tobie z tym widokiem i doświadczeniem po prostu trudno. Albo wahasz się, czy pozwalać, czy nie pozwalać mu na takie eksperymenty, mimo że doskonale pamiętasz, jak sama dyndałaś na konarze i jakie to było miłe. I normalnie ogarnia Cię strach na samą myśl, że dziecko straci kontakt z ziemią.

To dla Ciebie ten poradnik.

Zalety ze wspinania się na drzewa

Zacznijmy od pytania, czy w ogóle wspinanie się po drzewach jest dziecku potrzebne? Nie wiem jak Twoje dziecko, moi synowie naturalnie chwytały i podciągały się od malutkiego. A po kilku latach towarzyszenia im w różnych leśnych sytuacjach mogę z pełnym przekonaniem opowiedzieć Wam dziś, jakie widzę tego zalety.

Sprawność ruchowa – to jest tak bardzo budujące obserwować, jak te małe istotki dzięki drzewom nabywają świadomość swojego ciała, jak szybko dojrzewają do coraz trudniejszych wyzwań. W ćwiczeniu koordynacji świetnie sprawdza się chodzenie po powalonych drzewach.

Uważność i koncentracja – dzieci w trakcie wspinaczki są skoncentrowane na sobie i na najbliższym otoczeniu- na gałęzi, na wietrze, na wysokości, na tym, czy czują się bezpiecznie czy nie. To świetna aktywność podnosząca zdolność koncentracji.

Ćwiczenie się w ocenianiu ryzyka – umiesz sobie wyobrazić, że dziecko nauczy się dbania o własne bezpieczeństwo i radzenia sobie z ryzykiem nie mając z tym ryzykiem do czynienia? To jak próba przygotowania się do Tour de France, kiedy jeździsz cały czas na czterokołowym rowerku. Kontuzja i porażka murowana! No chyba, że chcesz, aby dziecko całe życie na tym rowerku przejechało (ja tego dla moich synów nie chcę). Ryzyko- to temat na zupełnie inny artykuł, ale tutaj chciałam tylko napomnieć, że wspinanie się po drzewach jest naprawdę świetnym sposobem na to, by dziecko doświadczyło, co dla niego jest bezpieczne i by ćwiczyło się w podejmowaniu właściwych dla siebie decyzji.

Budowanie poczucia własnej wartości – „Jestem bardzo dobry we wspinaniu!" mówi mój 7-latek. Przypominam mu to, kiedy polega na boisku grając ze starszym kolegą w piłkę albo kiedy popełnia kolejne błędy w pisaniu. Widzę, jak to doświadczenie pomaga mu w nawiązaniu nowych znajomości – to zupełnie ludzkie i przyjemne móc zaimponować rówieśnikom i poczuć, że jest się w czymś naprawdę dobrym. Wspina się chętnie na czereśnię u sąsiadów patrząc na stojących niżej z rozdziawioną buzią rówieśników. Ośmieleni sami później próbują wspinaczki.

Wyciszenie i relax – wspinaczka usuwa napięcie z dziecka i je relaksuje. Z drugiej strony dziecko jest dzięki temu bardziej twórcze i tryska pozytywną energią. I naprawdę nie chodzi o wspinanie się byle gdzie a o wspinanie na żywe zielone drzewo, najlepiej w lesie lub parku, co ma związek z terapeutycznym wpływem Natury na człowieka. W naszym przypadku te wspinaczki urozmaicają dłuższe wyprawy do lasu. Po takim wyjściu mam bardziej wyluzowane i zadowolone dzieci wieczorem w domu.

I na koniec bomba!
Czy wiesz, że **wspinanie się na drzewa w prostej linii przekłada się na lepsze wyniki w nauce**? Jeszcze o tym nie wiesz?
Naukowcy z Uniwersytetu Północnej Florydy zbadali, w jaki sposób takie aktywności jak wspinanie się po drzewach, czołganie się, chodzenie boso, bieganie między przeszkodami wpływa na pracę pamięci operacyjnej, która jest przede wszystkim odpowiedzialna za sukcesy w nauce (jest nam potrzebna m.in. aby obliczyć matematyczne działanie w pamięci). Wystarczyło 2h takich aktywności, aby poprawić wyniki badanych o 50%. Wszystkie decyzje, jakie podejmuje dziecko wchodząc na drzewa, dzieją się właśnie dzięki pamięci operacyjnej i dzieją się szybko. To świetne ćwiczenie dla mózgu. Może dlatego mój starszy syn potrafi w mig powiedzieć, na którą godzinę będziemy w miejscu B, kiedy jedziemy z prędkością X.

Od kiedy zacząć?
Kiedy dziecko zabiera się za wspinanie na drzewa, to oznacza, że naprawdę jest już gotowe. Może jeszcze nie potrafi dobrać sobie właściwego drzewa, choć pewnie szybko by się tego nauczyło, gdybyśmy pozwoliły mu spaść raz lub dwa (ja stosowałam tę metodę). Uwierz, że jeśli próbuje, to jest odpowiedni moment. Jednak kwestia gotowości dziecka jest mniej istotna.

Najważniejsze jest pytanie, czy Ty jesteś na to gotowa, mamo?
Na tę naszą gotowość wpływają, moim zdaniem, dwa rodzaje czynników:
- po pierwsze społeczne standardy i oczekiwania związane z bezpieczeństwem dziecka. To przychodzi do nas z zewnątrz, np. z mediów, od najbliższej rodziny, od sąsiadów
- po drugie nasza wewnętrzna potrzeba dbania o bezpieczeństwo, która wypływa z nas, z naszych doświadczeń, przyswojonych przekonań czy naturalnych instynktów, które nakazują nam dbać o potomstwo. Jeśli nie

pozwalałaś dotąd wspinać się dziecku na drzewo, albo zawsze w tych sytuacjach czujesz dyskomfort, warto zastanowić się, czym to jest powodowane. A kiedy już sobie to zdiagnozujesz – rozpraw się z tym.

Jak sobie radzić?
Poniżej opisuję dwa przypadki, które może będą podobne do Twojej sytuacji, albo sytuacji Twojej mamy lub przyjaciółki. Znajdziesz tu wskazówki, co można zrobić, by sobie poradzić ze swoim brakiem zgody na dziecięcą wspinaczkę. Są stworzone na bazie moich własnych doświadczeń i obserwacji. Nie mówię, że to zadziała u każdej z nas, ale piszę z nadzieją, że do jakichś przemyśleń Cię zainspiruję.

SYTUACJA 1: Sama w dzieciństwie spadłaś z drzewa i feralnie złamałaś rękę. Od tamtej pory uznajesz wspinaczkę za niezwykle niebezpieczną.
Mamy naturalną skłonność do przenoszenia swoich doświadczeń i lęków na innych i na inne sytuacje. Nic w tym złego, to bardzo pomocny mechanizm i pewnie dzięki niemu przetrwaliśmy jako gatunek. Jednak bardzo łatwo popaść w pułapkę, gdzie nasze doświadczenia zamiast wspierać- blokują i ograniczają. Niezwykle łatwo się to dzieje w relacji matka- dziecko. Ja np. jestem ogromnie wdzięczna mojej mamie, która panicznie boi się wody, że nie przeniosła tego strachu na mnie.
Zachęcam, spróbuj spojrzeć na swoje dziecko jak na zupełnie odrębną istotę od Ciebie:*Moje dziecko nie jest mną. Nie należy do mnie. Ma prawo do własnych doświadczeń. Jest przy tym mądre, ma olbrzymi instynkt samozachowawczy i ufam mu. Zaufanie do jego kompetencji i zdolności to największy dar, jaki mogę mu ofiarować.*

SYTUACJA 2: Nie chcesz, by Twojemu dziecku stała się krzywda, masz potrzebę chronić je i dbać najlepiej jak potrafisz.
Jeśli myślisz, że ja się nie boję o moich chłopaków, to jesteś w błędzie. Boję się ogromnie, każdego dnia i każdego drzewa. To instynkt każe nam chronić potomstwo przed sytuacjami zagrożenia życia i zdrowia. Trudno się rozprawić z silnymi instynktami, ale warto się im przyjrzeć. W dzisiejszych czasach, kiedy mam wrażenie, że upadek dziecka z drabiny w obecności matki jest tematem na pierwszą stronę gazet, niezwykle trudno jest zachować zdrowy rozsądek i określić, co naprawdę jest dla dziecka zagrożeniem a co nie. I czy czasami nie popełniamy jakiegoś kosmicznego błędu chroniąc dziecko przed każdym niebezpieczeństwem? Żyjąc w przekonaniu, że im mniej dziecko razy upadnie, tym lepszą jestem matką?
W mojej rodzinie jest tak, że kiedy synowie chcą się zmierzyć z jakąś sytuacją, która nawet dla mnie jest przesadą- a uwierzcie, pozwalam na wiele- do akcji wkracza tata. To świetna strategia, którą polecam każdej przerażonej mamie: nie patrzeć, niech ktoś inny patrzy.

Stopniowanie
To nie jest tak, że moi chłopcy nagle, w wieku lat załóżmy 5, zaczęli wspinać się na drzewa. Wspinali się odkąd

pamiętam. Najpierw na jakieś krzaki w ogrodzie, potem na małe drzewka. Do lasu, można powiedzieć, szli przygotowani. Co ciekawe, starszy syn nie tak bardzo lubi tę aktywność, jak młodszy. Ten ma ewidentnie więcej w sobie chęci do wspinania. Za ich praktyką poszło doświadczenie, zaufanie samemu sobie, wiedza, o tym, co jest dla mnie bezpieczne, a co nie jest. To, że trzeba sprawdzić drzewo i gałąź zanim na nią całą swoją masą naciśnie.
I za tym, co robili oni, poszło moje zaufanie. Obserwuję, jak podejmują się coraz większych wysokości i jak rośnie ich sprawność. Przekłada się to na mój komfort, kiedy siedzę tam na dole z zadartą do góry głową.

Jak mówić do dziecka, które jest na drzewie
Poinformuj dziecko, na co dziś jesteś gotowa. Na jaką wysokość. Możecie ustalić pułap, powyżej którego nie masz zgody, aby dziecko weszło. Omów z nim ryzyka np. takimi pytaniami: Co się może wydarzyć, jeśli..? Co najgorszego może się stać? Czy masz plan jak zejdziesz? A kiedy dziecko jest już poza zasięgiem Twojej ręki, możesz zadawać kontrolnie pytania:

Czy czujesz się bezpiecznie na tej wysokości?
Czy sprawdziłaś/-eś tę gałąź? Jest sucha?
Zwróć uwagę na tę gałąź za Twoją głową.
Jesteś pewna/pewien, że nie chcesz jeszcze zejść na dół?

A co powiedzieć potem?

Wiedziałam, że sobie poradzisz. Lubię patrzeć, jak z każdym razem wspinasz się coraz ostrożniej/wyżej/szybciej. O i ile masz tego radości! Widzę to!

Co jeśli wejdzie i płacze
Przypomniała mi się sytuacja sprzed roku, gdy byliśmy z moimi chłopcami w parku linowym. Na najtrudniejszej trasie, tuż nad głową mojego syna, na linach wisiała może 11-letnia dziewczynka i płakała. Była ewidentnie sparaliżowana strachem. Na dole stał ojciec i krzyczał: „Mówiłem, że ta trasa jest dla Ciebie za trudna!", „Po co wchodziłaś, skoro się boisz?", „Nie po to jesteś na trasie, żeby teraz stać w miejscu jak ten kołek!". Byłam kompletnie rozwalona tą sytuacją. Ty pewnie, gdy to czytasz, też jesteś. Nawet dziś to doświadczenie jest we mnie żywe.
Mój syn zupełnie na lajcie śmignął łatwiejszą trasę, ale zastanawiałam się później długo, jak mogłabym wesprzeć go, gdyby znalazł się w podobnej sytuacji. Gdyby np. zbyt wysoko wszedł na drzewo?
Powiedziałabym tak:

Widzę Cię i jestem przy Tobie. Dam Ci wskazówki, co robić, jeśli chcesz, bo widzę więcej/szerzej z ziemi.
Czy chcesz, abym też weszła na drzewo i była bliżej Ciebie?
To normalne, że się boisz, jesteś tak wysoko pierwszy raz. Strach można jednak pokonać. Wiem, że to zrobisz.
Czy czujesz się stabilnie na tej gałęzi? Czy mocno trzymasz się rękami? Ok, to teraz oddychaj głęboko, jesteś bezpieczny. Poczekaj tam chwilkę i zrób jakiś ruch dopiero gdy będziesz czuł się gotowy.
Hej. Nie pierwszy raz się wspinasz. Wiele razy widziałam, jak sobie radzisz w podobnych sytuacjach. Odpocznij troszkę i spróbuj zejść tak, jak robisz to zawsze.

I pewnie powiedziałabym: „Nie patrz w dół" bo sama mam ogromny lęk wysokości.

Jeśli ten artykuł niczym Cię nie zaskoczył, nic nie wniósł, to proszę pomyśl o bliskiej Ci kobiecie, matce, która może czasami bawi się z Twoimi dziećmi i jej granice bezpieczeństwa są znacznie bliżej ziemi niż Twoje i Twojego dziecka. Może ten artykuł sprawi, że następnym razem spróbuje dać dziecku trochę więcej swobody we wspinaniu się na drzewa. Polecam!

Zdj.Autorka

Basia Zamożniewicz
Autorka i twórczyni marki Wielki Zachwyt. Matka dwóch ciekawych świata chłopców. Propaguje rodzicielstwo blisko Natury i organizuje błotne rodzinne imprezy.
www.wielkizachwyt.pl **fb/wielkizachwyt**

W poszukiwaniu ciszy

Autor: Robert Duchowski - Nabiegowo.pl

Chociaż wilka jak do tej pory nie widzieliśmy, a rekordowe ryby póki co omijają nasze przynęty to leśno-wędkarskie wyprawy dalej sprawiają nam przyjemność. Dlaczego? Bo potrafimy dostrzegać i cieszyć się z małych rzeczy.

Na pewno fajnie byłoby mieszkać na Dolnym Śląsku czy też bliżej Bieszczad. Szansa na odnalezienie "złotego pociągu" czy spotkanie z wilkiem zwiększyłaby się od razu o 100 procent. Na ten jednak moment mieszkamy na Pomorzu Zachodnim, na pograniczu polsko-niemieckim i tu działamy. Mimo, że starych zamków, podziemi czy tajemniczych ruin jest tu jak na lekarstwo narzekać chyba nie możemy.

Polem naszych działań najczęściej jest Park Krajobrazowy "Dolina Dolnej Odry". To obszar położony na Międzyodrzu pomiędzy rozgałęzieniem Odry na Odrę Wschodnią i Zachodnią. Obszar parku obejmuje torfowiska i mokradła poprzecinane siecią kanałów i starorzeczy, z florą i fauną niespotykaną już w dolinach innych, wielkich europejskich rzek. Razem z niemieckim parkiem narodowym Nationalpark Unteres Odertal tworzy on Międzynarodowy Park Dolina Dolnej Odry. Ciekawostką jest fakt, iż pomimo znacznej odległości od morza (ponad 80 km) większość terenu położona jest zaledwie kilkadziesiąt centymetrów ponad jego poziomem. Są tu też obszary położone poniżej poziomu morza.

W parku stwierdzono obecność ponad 420 gatunków roślin. Większość z nich występuje tylko na tym terenie, m.in. paproć pływająca i grzebieńczyk wodny. Do unikatowych należą również łęgi nadrzeczne, których na próżno szukać w innych regionach kraju. Licznie występuje tu ptactwo wodne. Ptaki bytują tu na stałe bądź też okresowo w liczbie ponad 250 gatunków. Co ciekawe, dolina Odry leży dokładnie na osi szlaku corocznych przelotów ptaków na południe.

Międzyodrze stanowi miejsce odpoczynku dla tysięcy kaczek, gęsi i żurawi. Kolonie tych ostatnich spotyka się w liczbie ponad 15 tysięcy! Ważnym elementem krajobrazu nadodrzańskiego parku są liczne budowle hydrotechniczne (śluzy, przepusty) oraz poldery, które powstały podczas prac regulacyjnych i osuszających.

Prace regulacyjne, które na szeroką skalę były tu prowadzone pod koniec XIX i na początku XX wieku, doprowadziły m.in. do powstania sztucznego kanału Odry Wschodniej (Regalicy) na odcinku od Widuchowej do Gryfina. Najlepszym i często jedynym sposobem na zobaczenie dzikich ostępów tego regionu, łącznie z zabytkowymi śluzami, do których niejednokrotnie nie ma dojścia, jest podróż kajakiem.

Kajak, piesza wędrówka i wędka - to właśnie to co przyciąga nas na Międzyodrze najczęściej. Wszystko na wyciągnięcie ręki, "5 minut" od domu. Bliskość terenu i jego wartość doceniliśmy szczególnie rok temu. Gdy "mądrzy - inaczej" postanowli zamknąć lasy, my na całe dni uciekaliśmy właśnie na Międzyodrze. To było nasze najlepsze lekarstwo na zakazy, nakazy i cały szum okołocovidowy.

Woda i bagna to oczywiście nie jedyne nasze rewiry. Zresztą czy może być inaczej, gdy tuż obok mamy Puszczę Bukową? :) Ale i to jeszcze nie wszystko, bo tuż za naszym miastem znajduje się kolejne urokliwe miejsce, po którym lubimy się powłóczyć. To Dolina Tywy, niewielkiej (47,9 km) rzeki wpadającej do Odry. Zalesione jary, wąwozy, pozostałości po nieistniejącej już małej linii kolejowej i dające się czasem zauważyć

zimorodki. To kolejna miejscówka, dzięki której udało się przeżyć "czas zakazów wychodzenia z domu bez ważnych powodów" ;)

W lipcu młodemu stuknie "dyszka",a włóczymy się od 3-4 lat. Chociaż poza szkolnymi obowiązkami, minimum trzy dni spędza na treningach piłkarskich, namiętnie grywa w Fortnite i Minecraft, a do tego wciągnął się jeszcze w tworzenie filmów i animacji to jednak dalej na hasło "wyprawa" pojawiają się u niego rumieńce na twarzy.

Nasze leśne łazikowanie to z reguły spontan. Wcześniejsze przygotowania robimy tylko w przypadku wypraw wędkarskich i kajakarskich. Nie robimy długoterminowych planów, dlatego by w przypadku złej pogody nie czuć rozczarowania z powodu odwołania wyprawy.

Nie jesteśmy też maniakami najnowszego sprzętu, chociaż słabość do noży mamy jak chyba każdy. Na jednym Opinelku i szwedzkiej Morze oczywiście się nie skończyło ;) Od hamaków bardziej cenimy sobie nocleg w namiocie. Nie mamy też ciśnienia na palenia ognisk zawsze i wszędzie. Tu sporo do myślenia dało nam spotkanie z ekipą Stowarzyszenia Polska Szkoła Surwiwalu podczas "Surwiwalowych Walentynek" 15-16 lutego 2020 roku na obszarze leśnym w Nadleśnictwie Gryfino. Od tamtej pory staramy się działać zgodnie z siedmioma zasadami Leave No Trace.

"Buszujemy" tak, by nasze korzystanie ze środowiska naturalnego odbywało się z jak najmniejszą dla niego szkodą. Z każdej wyprawy zabieramy nie tylko swoje śmieci, ale także i te pozostawione przez innych. Niestety, z roku na rok zarówno w lasach, jak i np. na terenie Międzyodrza problem zaśmiecania jest coraz większy. Dziś już rzadko kiedy wystarczy jedna" reklamówka", by zabrać ze sobą to co napotkamy na drodze, stąd bardzo często zabieramy ze sobą duży, 70 l worek na śmieci.

Przerażające jest to, że śmiecą i dorośli - najczęściej butelki po alkoholu, opakowania po papierosach, pudełka wędkarskie po przynętach, ale także i młodzi -puszki po napojach energetycznych, opakowania po chipsach. Paradoksalnie okres pandemii tylko pogłębił ten proces. Brak lekcji w szkołach sprawił, że sporo znudzonych małolatów wyruszyło poza miasto - eksperymentować z używkami na łonie natury. Podczas, gdy patrole policji i straży miejskiej szukały ich na skwerach, czy w centrach handlowych - oni w tym czasie bezkarnie hasali sobie po lasach i innych terenach z torbami pełnymi butelek i puszek z piwem. "Pamiątki" po nich leżą do dziś.

To co irytuje, to brak regularnych patroli, a także przerzucanie się odpowiedzialnością za utrzymanie porządku na niektórych terenach. Znamy to dobrze, bo gdy natrafimy na duże składowiska dzikich odpadów staramy się dotrzeć z taką wiadomością do właścicieli terenu. "To nie nasz teren, to nie nasza droga", "My oczywiście bardzo chętnie, ale ...". Czasami nawet, gdy informacja trafi dokładnie pod odpowiedni adres, na reakcję trzeba czekać dniami czy nawet tygodniami. Ciężko jest wówczas wytłumaczyć dziecku, dlaczego nasze worki z pozbieranymi śmieciami dalej leżą i czekają aż odpowiednie służby je zabiorą. Jeszcze gorzej jest, gdy po tygodniu wracamy na swój teren, a tam - pomimo tego, że poprzednio go wysprzątaliśmy - znów jest pełno śmieci. Zastanawiamy się wtedy jaki to to sens? Czy warto? Czasami wychodzi bowiem na to, że swoją pracą przyciągnęliśmy na dany teren kolejną imprezową ekipę. Zamiast bowiem "bawić" się na stercie śmieci, wybrali sobie kolejne czyste miejsce.

Buszujemy i robimy jednak dalej swoje. Wraz z wiekiem młodego mamy też coraz większe możliwości. W głowach rodzą się nowe pomysły, nowe wyzwania. Wierzę w to, że mu "nie przejdzie", że dalej będzie z takim entuzjazmem reagował na hasło "wyprawa" jak dziś. Spontaniczne morsowanie w Wodospadzie Podgórnej w Przesiece w czasie wycieczki? Nie ma sprawy! Szybki wypad z wiatrówką na wieś? Dlaczego nie!

Znajomi dziwnie reagują na to, że młody wie, gdzie jest w domu jego "Mora", czy też nasza wiatrówka. Że ma je praktycznie pod ręką. Dla nas to jednak nie problem, bo przez to, że nie są one dla niego zakazane, nie są tematami tabu i wie kiedy i jak ich używać to na co dzień kompletnie go one nie interesują. Na pewno nie traktuje ich jako domowe zabawki.

Cieszy mnie również to, że mając pod ręką pada, czy myszkę komputerową świadomie potrafi wybrać wspólne wyjście w teren. Gdy zadałem mu pytanie, co w wyprawach podoba mu się najbardziej, usłyszałem - "Spokój. Czuję tato, że się uspokajam. To trwa także jeszcze przez jakiś czas po powrocie do domu." I choćby dlatego wiem, że warto go zabierać ze sobą i pozwalać mu na coraz większą samodzielność nie tylko podczas wypraw.

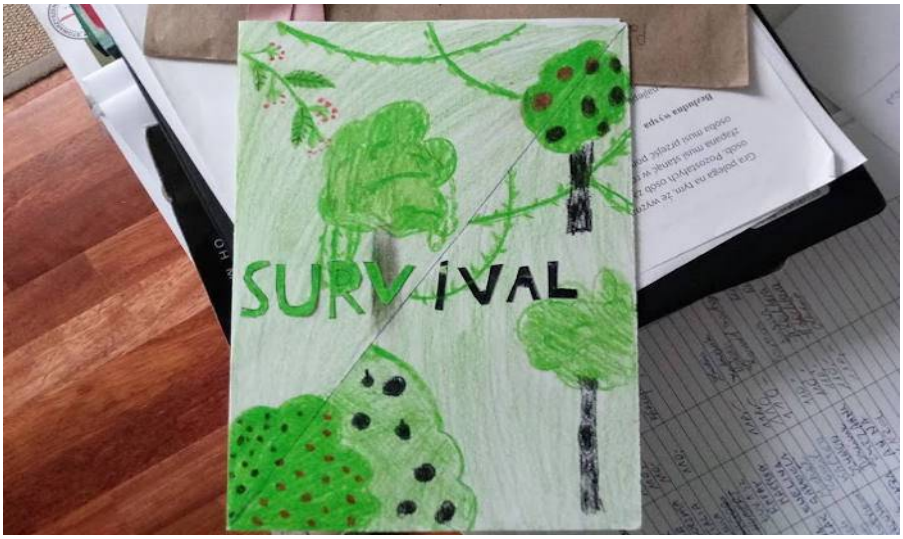
Zdj.Autor

Nauka i celebrowanie wdzięczności

Pisząc ten tekst przypomniały mi się chwile, które dawały mi tzw. „pozytywnego kopa” na długi czas… były to momenty podziękowań, okazywania wdzięczności, które otrzymywaliśmy (ja wraz z grupą ludzi „pozytywnie zakręconych”) od dzieci i młodzieży, dla których organizowaliśmy różne surwiwalowe aktywności. To właśnie te chwile, laurki wykonane własnoręcznie, dziękczynne kamienie z „mądrymi tekstami”, czy zwyczajne przytulenie i uśmiech sprawiały, że widzieliśmy sens naszych działań i chciało nam się chcieć kolejny raz.

Każdy z nas zna te trzy magiczne słowa „proszę, przepraszam, dziękuję” lecz nie każdy ma w zwyczaju ich używać…a przecież mają one ogromną moc i zachęcam aby jak najczęściej stosować je w codziennym życiu. To takie swoiste celebrowanie wdzięczności, którego dzieci w pierwszej kolejności uczą się od małego naśladując swoich rodziców (gorzej jak rodzic tego nie potrafi – wtedy już rodzi się poważny problem wychowawczy!). To właśnie my rodzice jesteśmy obserwowani non stop, stajemy się wzorem do naśladowania dla naszych dzieci, ustalamy zasady, które stają się podwaliną na całe życie dla naszych latorośli. Uczymy jak dziękować i jak być wdzięcznym. Dla mnie wdzięczność jest czymś więcej niż niedbałym słowem „dziękuję” – tego uczyłam moje dzieci by potrafiły z takim samym entuzjazmem i wrażliwością dziękować za te duże jak i za małe rzeczy. Bowiem nikt nie rodzi się z poczuciem wdzięczności – tego jak to robić i kiedy uczymy swoje dzieci pokazując im poświęcenie innych i czynienie dobra. Czyniąc to gdy dzieci są małe wychowujemy je na wrażliwych i empatycznych ludzi, którzy potrafią zrozumieć drugiego człowieka w dorosłym życiu.

W obecnych czasach, kiedy dzieci posiadają wiele dóbr materialnych, a luksusy i przywileje stają się codziennością trudno jest wyrobić w nich poczucie wdzięczności, a już na pewno one same nie potrafią wykrzesać w sobie takiego uczucia. My jako rodzice musimy im w tym pomóc. Jak? Przede wszystkim rozmawiając z dzieckiem. Wdzięczność niestety kojarzy się zazwyczaj z dziękowaniem za prezenty materialne. Musimy jednak uzmysłowić młodemu człowiekowi, że wdzięczność dotyczy również tego, co inni robią dla nas i jak się wobec nas zachowują. Dobrze jest rozmawiać z dziećmi o tym co dobrego ich spotkało w danym dniu - oczywiście nie chodzi tu o tekst rzucony niedbale - jak tam? Wszystko u Ciebie w porządku? tylko o uważne słuchanie i wychwytywanie tych często subtelnych drobiazgów, które w gonitwie dnia mogły uciec. Czasem pęd dnia sprawia, że nie dostrzegamy rzeczy, za które możemy być wdzięczni – uśmiech, dobre słowo, mała rzecz, która wywołała na naszej twarzy uśmiech. Gdy będziemy je wskazywać naszym dzieciom, one na pewno nauczą się znajdować powody do bycia wdzięcznym ot tak bez przyczyny.



Kolejna rzecz to nagradzanie nieodłącznie związane z wdzięcznością. Nieświadomie uczymy nasze dzieci tego, że gdy coś zrobią dobrze należy im się nagroda. Nowa zabawka za dobre zachowanie, pieniądze za dobre oceny – to się naprawdę zdarza wierzcie mi. Pamiętajcie jednak, że nagradzać możemy również uśmiechem, czułością, naszą uwagą, wspólnym spacerem, zabawą. Trzeba zatem umiejętnie dobierać nagrody do zasług by nie straciły one swojej wartości a tym samym zostały odpowiednio przez dziecko zauważone i docenione.

Rozmowa rozmową ale przede wszystkim pokazujmy swoim zachowaniem na czym polega wdzięczność i jak ją można okazywać. Zachęcam zatem do czynienia dobra bo ono naprawdę do nas wraca. Dzieci obserwują nas rodziców, naśladują, wzorują się na nas. Gdy czynimy coś z pasją i zaangażowaniem, widząc w tym drugiego człowieka, dobro innej istoty żywej np. zwierząt, szanując przyrodę i otaczający nas świat dzieci będą robić tak samo, bowiem uczyć można właśnie poprzez naśladowanie i zaangażowanie. I nie chodzi tu o jakieś działania o skali ogólnoświatowej – chodzi tu o drobne rzeczy – pomoc osobom starszym z naszego otoczenia np. w zrobieniu zakupów czy wyprowadzeniu psa na spacer, wparcie kolegi z klasy, który nie radzi sobie z zadaniem z matematyki, pomoc w akcji charytatywnej dla chorej sąsiadki, wolontariat w lokalnym schronisku dla zwierząt. Czyniąc to wszystko uczymy się empatii i stajemy się lepszymi ludźmi. Zatem podsumowując - za co możemy być wdzięczni my rodzice ale i wy dzieci? Może za obecność bliskich bo przecież nawet gdy jesteśmy źli na nasze dzieci, lub gdy rodzice doprowadzają nas do szału swoimi zakazami to i tak kochamy ich nad życie. Ważne by im o tym mówić, ale też pokazywać im to uczucie np. poprzez drobne gesty tj. wieczorne kakao czy herbatę z cytryna, z którą dajemy coś o wiele więcej bo miłość, troskę, czułość i przywiązanie. Takie podanie herbaty może być również wdzięcznością za obecność i wspólne przebywanie ze sobą.

Podsumowując - pamiętajmy zatem, że dzieci uczą się od rodziców sposobu przeżywania świata. Jeśli widzą, słyszą, obserwują jak rodzice dziękują, okazują wdzięczność w różnych sytuacjach, naśladując ich też będą umiały to robić. To od nas rodziców otrzymują ten wyjątkowy dar bezwarunkowej miłości, ale także doświadczenie, pokazujące życie złożone z ciągu wydarzeń, za które warto być wdzięcznym.

Zdj. SALVOS

Z leśnymi pozdrowieniami
Izabela Andryszczyk

STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWALU

leave no trace

zasady etyki outdoorowej

1. Zaplanuj i przygotuj się zanim wyruszysz.

2. Trzymaj się szlaków i biwakuj w odpowiedni sposób.

3. Zadbaj o odpady i śmieci.

4. Zastaną przyrodę, pozostaw w stanie nienaruszonym.

5. Minimalizuj skutki używania ognia!

6. Respektuj życie dzikich zwierząt.

7. Szanuj innych użytkowników terenu i szlaku.

STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWALU SPSS

www.surwiwal.edu.pl

SPSS TUTAJ DZIAŁAMY

HobbyHouse.pl
Be active and creative

drzewiej szłuka trwania w naturze

MADEJÓWKA
SURVIVAL
BUSHCRAFT TEAM

N
W STOWARZYSZENIE SALVOS EKSPLORACJI TURYSTYCZNEJ E
S

SERE
SURVIVAL RESISTANCE
EVASION EXTRACTION
SZKOŁA PRZETRWANIA

SKAZANI NA OUTDOOR
Outdoor - Bushcraft - Survival

UZALEŻNIONY OD RUCHU

EST 2018
AKADEMIA
CICHOWLAS

SZKOŁA BUSHCRAFTU

QUINOX

Bushcraft & Survival

PSTS Podstawowe Szkolenie Technik Surwiwalowych
Kurs uczący podstawowych technik przydatnych w sytuacji awaryjnej.

RWS Rodzinne Warsztaty Survivalowe
Warsztaty skierowane dla dzieci i ich opiekunów, na których dowiedzą się jak radzić sobie w lesie i na biwaku.

IWBiS Indywidualne Warsztaty Bushcraftu i Survivalu - MENTORING
Indywidualne zajęcia dla osób, które chcą sprawdzić swoją wiedzę i umiejętności leśne pod bacznym okiem instruktora.

WŚP Warsztat Świadomości Preppersa
Zajęcia dla osób, które chcą dowiedzieć się czym jest PREPPING, jak przygotować się, na co zwracać uwagę.

IWŚP Indywidualny Warsztat Świadomości Preppersa - MENTORING
Indywidualne zajęcia dla osób, które chcą dowiedzieć się czym jest PREPPING, jak przygotować się, na co zwracać uwagę. Warsztat skierowany do osób które chcą zachować pełną anonimowość.

LR Leśne rękodzieło
Warsztaty z leśnego rękodzieła, nauczysz się podstaw pracy w drewnie lub skórze.

WARSZTATY SPECJALISTYCZNE
To szkolenia i kursy będące odpowiedzią na Twoje potrzeby, skontaktuj się z nami i razem stworzymy plan działań.

BOTANIKA UŻYTKOWA
Warsztaty z rozpoznawania roślin przydatnych w leśnym rzemiośle i bytowaniu.

KURS IBIS Kurs Instruktora Bushcraftu i Survivalu
Jedyny w Polsce kurs Instruktora Bushcraftu i Survivalu, który kompleksowo przygotowuje do prowadzenia szkoleń w szerokim zakresie sztuki przetrwania.

TRAPPERSHOP.PL

Terminy zajęć pod linkiem
ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

Kursy odbywają się w województwie mazowieckim

TO

MIEJSCE CZEKA NA

TWOJĄ REKLAMĘ

INFORMACJĘ O TWOJEJ DZIAŁALNOŚCI

NAPISZ

DO NAS

biuletyn@surwiwal.edu.pl

BIULETYN SURWIWALOWY

BEZPŁATNE CZASOPISMO CZŁONKÓW SPSS
Numer 16/2021, (18)
Warszawa 2021

Wydawca:
STOWARZYSZENIE POLSKA SZKOŁA SURWIWALU

Adres wydawcy:
Stowarzyszenie Polska Szkoła Surwiwalu
ul. Nowoursynowska 154A
02-797 Warszawa
surwiwal.edu.pl

Redakcja
Izabela Andryszczyk - redaktor prowadząca

Marian Wyrzykowski – redaktor naczelny
Sergiusz Borecki
Paweł Frankowski
Michał Kowalczyk

Współpraca
Barbara Zamożniewicz
Ula Nycz
Bartłomiej Janik
Dariusz Kilan
Robert Duchowski
Karolinka
Laura Roman
Zosia
Maciek

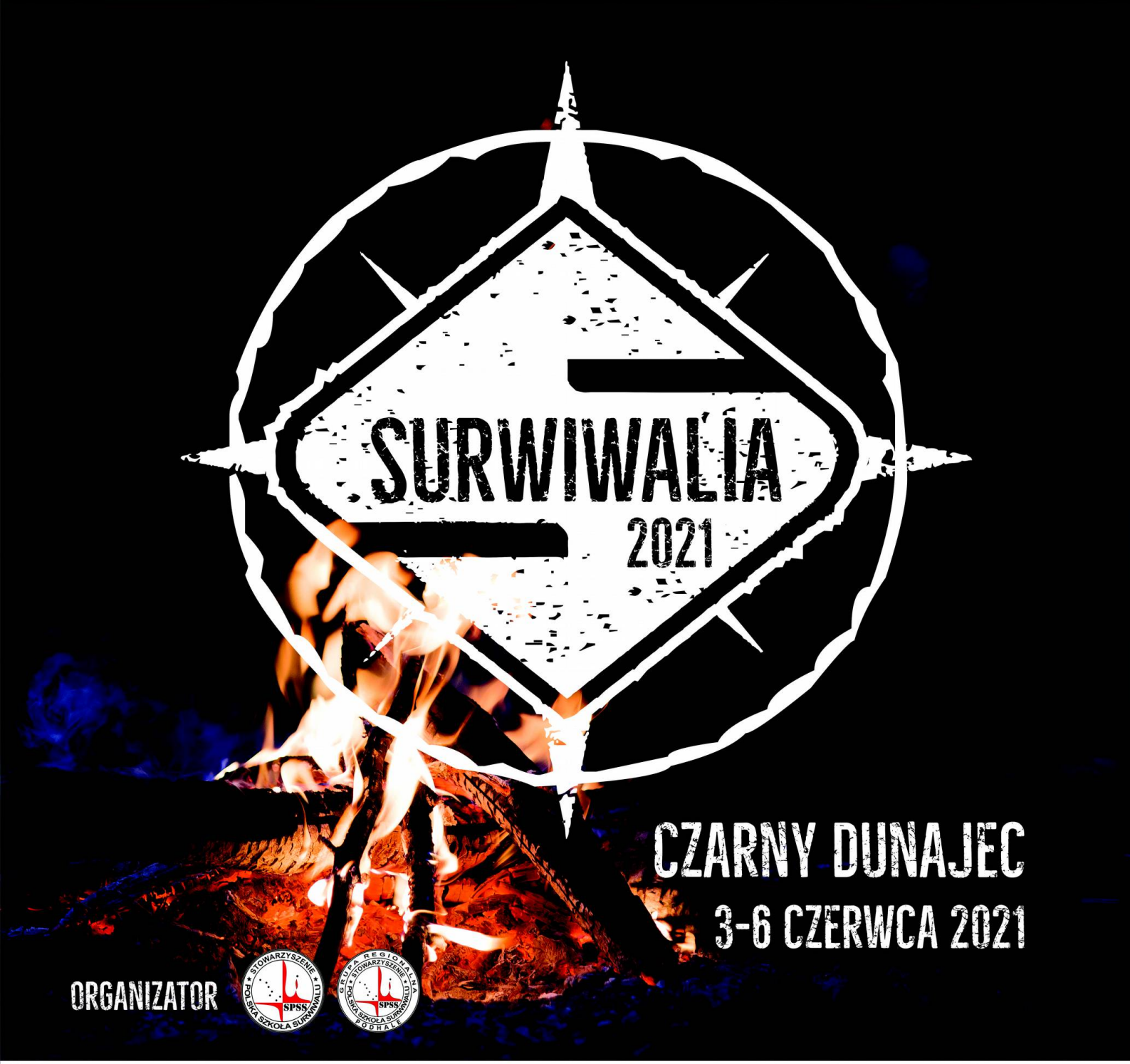
biuletyn@surwiwal.edu.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, przechowywanie lub wprowadzanie do systemu wyszukiwania, dystrybucja w jakiejkolwiek formie lub za pomocą jakichkolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających, i innych) bez wcześniejszej zgody wydawcy lub autorów jest zabronione.

Wszystkie informacje zawarte w artykułach mają charakter ogólny. Nie zastępują pełnej wiedzy i umiejętności ani fachowego doradztwa w dziedzinach o których informują. Autorzy i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki działań wynikających bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystaniem informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Bardzo prosimy o dużą ostrożność przy wykonywaniu wszelkich prac manualnych przy pomocy: nożyczek, nożyków, lutownicy, pistoletu na klej termiczny i innych narzędzi.

Grafika na stronie tytułowej Michał Kowalczyk, zdjęcie na stronie tytułowej Robert Duchowski - Nabiegowo.pl
Niektóre grafiki zrobione przy pomocy serwisu CANVA, na wolnej licencji.


SURWIWALIA

CZARNY DUNAJEC
3-6 CZERWCA 2021
ORGANIZATOR

PATRONAT HONOROWY

MAŁOPOLSKA
Witold Kozłowski
Marszałek Województwa Małopolskiego

Polski Komitet Paraolimpijski

POLSKI ZWIĄZEK KRÓTKOFALOWCÓW 1930

MOT
Małopolska Organizacja Turystyczna

PARTNERZY

GMINA CZARNY DUNAJEC

GMINA KOŚCIELISKO

Chochołowskie termy

CHOCHOLOWski

CKiP
Centrum Kultury i Promocji Gminy Czarny Dunajec

QUINOX

SZKOŁA KADETÓW

SALVOS

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie

by WATAHA

SP9MOA

DKMS
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

GRONIK

FERA VIA

E.S.D.S
EXPLOSIVE SELF DEFENCE SYSTEM

EKO-TAXI

Centrum Ratownictwa

WKRĘCONY W ZIELONE

TEAT ROZRYWKI SZYMASZKOWA

UZIKA DROGA

TREME

PODHALE RESCUE TEAM

Muzeum Torfowisk

DOM SENIORA Nad Młynem

RXX DANCE + STUDIO

WMW WSPÓLNIE MOŻNA WIĘCEJ

LEŚNY LUDZIK

WATAHA TATRY TRAVEL

AMK

JESTEM NA pTAK!

FUNDACJA NIEWIDOMI NA TANDEMACH

NOWY TARG

PRYWATNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA MŁODZIEŻY NOWY TARG KLASA POŻARNICZA

PRYWATNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE O PROFILU POLICYJNYM NOWY TARG

PODHALAŃSKA GRUPA POSZUKIWAWCZO-RATOWNICZA

Muzeum na torach

SZLAK WOKÓŁ TATR CESTA OKOLO TATIER

PZG
Polski Związek Głuchych Oddział Małopolski

10 lat RECYKLING REJS RAZEM DLA ŚRODOWISKA

MOA

GRUPA A.S.G. DZM-FORTEL

dafi

MEDIA

BIULETYN SURWIWALOWY

GÓRAL INFO

PODHALE REGION

MALOPOLSKAONLINE

TYGODNIK Podhalański

24tp.pl

podhale24.pl

NTVK

NOWOTARSKA TELEWIZJA KABLOWA

nowytarg24.TV