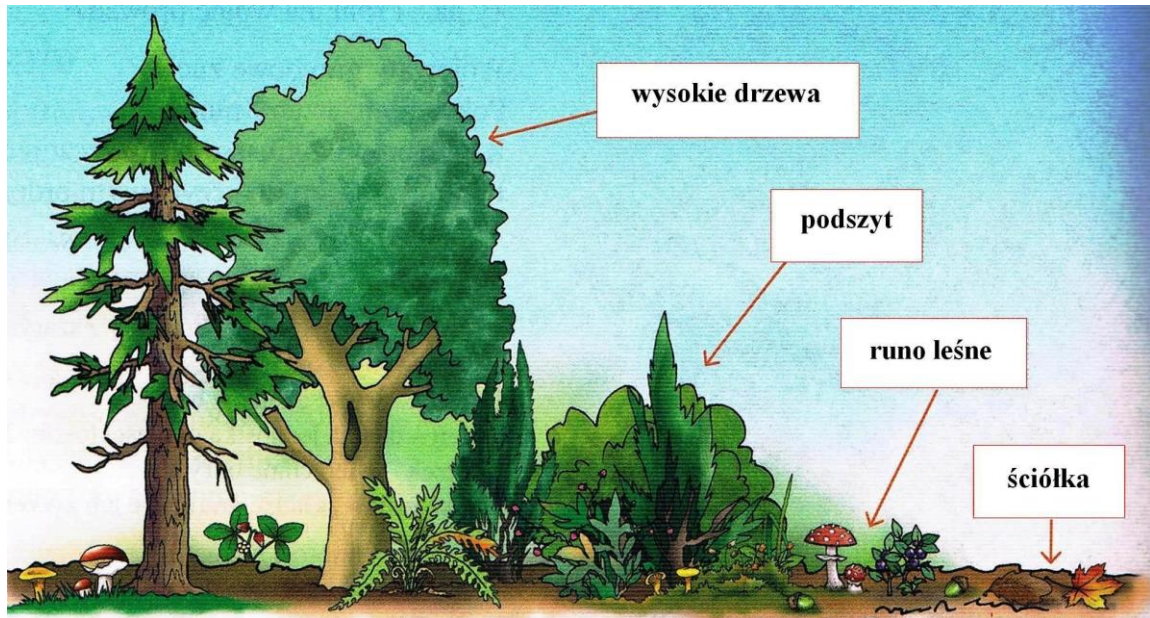


Piękno przyrody – las

Lasem nazywamy grunt o zwartej powierzchni, pokryty roślinnością leśną (uprawami leśnymi) - drzewami i krzewami oraz runem leśnym.



Co to jest las? - film przyrodniczo-edukacyjny dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=31z7hEiIDVs>

Las składa się z 4 warstw:

1. **Ściółka** - warstwa lasu leżąca bezpośrednio na glebie. Utworzona jest z opadłych liści, gałązek, owoców, nasion, piór, skrawków sierści i odchodów zwierzęcych.
2. **Runo leśne** - przyziemna warstwa roślin i grzybów w lesie, przykrywająca jego dno. W skład runa wchodzi krzewinki, rośliny zielne, mszaki oraz nalot drzew i krzewów, według niektórych źródeł także niskie krzewy.
3. **Podszyt** - warstwa roślinności w ekosystemie leśnym zbudowana z krzewów i niskich drzew o wysokości do 4 m.
4. **Wysokie drzewa** - tworzą najwyższą warstwę lasu: dęby, buki, brzozy, sosny, jodły, modrzewie i świerki. Ich korony zatrzymują najwięcej światła i opadów atmosferycznych. W tej warstwie lasu ptaki znajdują schronienie i budują gniazda.

Czy wiesz jakie zwierzęta żyją w lesie? Jakie rośliny tam rosną?
Chcicie dowiedzieć się więcej? Zapraszamy na stronę poniżej.

Warstwy lasu

<https://slideplayer.pl/slide/807920/>

Korzyści wynikające z pójścia z dzieckiem do lasu:

1. Powietrze leśne jest czyste.
2. W lasach jest pełno olejków eterycznych.
3. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu znacznie poprawia samopoczucie.
4. Poprawiamy odporność organizmu!
5. Podczas przebywania na świeżym powietrzu intensywnie dotleniamy organizm, a także inhalujemy, odkażamy drogi oddechowe.
6. Promienie słoneczne pozwalają nam syntezować witaminę D, która m.in. zapobiega depresji.
7. Uczymy siebie i nasze dzieci świata, szacunku do przyrody, kształtujemy wrażliwość dziecka.
8. Tuląc się do drzew korzystamy z ich magicznych mocy.
9. W prosty i ciekawy sposób spędzamy czas z dzieckiem i świetnie się bawimy!

Kochani! Jeśli możecie korzystajcie z uroków przyrody.

Chętnym polecamy:

- Warstwy lasu – zagadki

<https://vimeo.com/288366024>

- Relax-Piękno lasu

<https://www.youtube.com/watch?v=UKS2gzFOjVk>