

## **Opracowanie Grażyna Zawadzka**

### **Lasoterapia z dziećmi / Agata Preuss, Dorota Zaniewska. – Wydanie I. – Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, copyright 2022.**

Ekspertki w dziedzinie edukacji leśnej pokazują, w jaki sposób pielęgnować więzi z naturą, jak zaplanować leśne aktywności z dziećmi w każdym wieku, by były zarówno interesujące, jak i bezpieczne. Opisują leśne przedszkola i place zabaw. Poradnik inspiruje czytelników do wycieczek indywidualnych i zajęć grupowych, zawiera propozycje ćwiczeń, które można wykorzystać podczas relaksu z dziećmi w lesie oraz porady, jak przygotować się do leśnych wypraw. Dziecko dla rozwoju psychofizycznego potrzebuje ruchu, spontanicznego działania, zaangażowania i odkrywania świata natury. Zdaniem autorek „minimum zabawek to maksimum wyobraźni”. W otoczeniu przyrody rozwija się kreatywność, możliwości fizyczne dzieci i zdrowie, chęć podejmowania wyzwań i bliska relacja z naturą.

Obecnie coraz więcej rodzin zaczęło korzystać z przestrzeni natury, a rodzice coraz częściej interesują się leśnymi przedszkolami i szkołami, zdając sobie sprawę z bezcennych wartości i korzyści wypływających z bliskiego kontaktu z przyrodą. Wszystkie dzieci, bez względu na wiek, potrzebują relaksu i odprężenia, które daje dobrze zorganizowana aktywność na łonie natury.

Życzymy inspirującej lektury.

### **Dlaczego szkoła cię wkurza i jak ją przetrwać / Mikołaj Marcela. – Warszawa : You&Ya : Muza SA, 2022.**

Ta pozycja to bestsellerowy poradnik dla zestresowanych uczniów i uczennic, ale nie tylko. Mikołaj Marcela doradza, jak przetrwać najtrudniejsze momenty w szkole, jak odnieść w niej sukces, słowem – jak uczyć się mniej, a osiągać więcej. Autor pisze krótko i na temat, bez przymuszania.

W książce czytelnicy znajdą informacje: jak uczyć się poprzez zabawę, jak przekonać rodziców, że godziny spędzone w Internecie są ważnym elementem edukacji, jak stosować różnorodne techniki zapamiętywania i uczenia się, co zrobić, aby porażka była początkiem zwycięstw, dlaczego dobre samopoczucie, ruch i uważność sprzyjają nauce, a wreszcie jak odżywiać się i spać, by nie zwariować w szkole. Od autora na zakończenie: „Okaż sobie wyrozumiałość. Pamiętaj, że tak naprawdę uczysz się tylko dla siebie i to ty będziesz korzystać z wiedzy oraz umiejętności, które zdobywasz w szkole i poza nią”.

Miłej i inspirującej lektury.