

🎵 AKTYWNOŚĆ · LEŚNY PATROL - MĘSKA EKSPEDYCJA MYKOLOGICZNA

Leśny Patrol - Męska Ekspedycja Mykologiczna

Edukacja i bezpieczeństwo: Nauka odróżniania gatunków jadalnych od trujących pod okiem eksperta (obalanie mitów typu „gorzki to trujący”).
Poznanie grzybów funkcjonalnych/leczniczych. Trening kondycyjny („Health by...“)



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICY
Mała grupa



MIEJSCE
Plener



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

Działanie łączące pasję do grzybobrania z profesjonalnym podejściem naukowym. Pod okiem eksperta uczestnicy wyruszają na „ekspedycję mykologiczną”, by obalać mity i uczyć się rozpoznawania grzybów jadalnych oraz leczniczych. To aktywność, która nobilituje seniora jako „Strażnika Lasu” i eksperta w oczach rodziny. Rywalizacja o tytuł „Króla Polowania” za największy okaz oraz nauka obsługi aplikacji mapowych w terenie sprawiają, że tradycyjne zbieranie grzybów staje się nowoczesną, męską przygodą pełną adrenaliny.



Cel scenariusza

1. **Edukacja i bezpieczeństwo:** Nauka odróżniania gatunków jadalnych od trujących pod okiem eksperta (obalenie mitów typu „gorzki to trujący”). Poznanie grzybów funkcjonalnych/leczniczych.
2. **Trening kondycyjny („Health by Stealth”):** Marsz w poszukiwaniu grzybów to doskonały trening tlenowy i równowagi, który nie jest odbierany jako żmudne ćwiczenie fizyczne.
3. **Redukcja stresu:** Wykorzystanie mechanizmu Shinrin-yoku (kąpieli leśnych) w wersji zadaniowej. Skupienie na poszukiwaniu wycisza i obniża ciśnienie krwi.
4. **Poczucie sprawstwa:** Powrót do domu z „łupem” (jedzenie), co buduje pozycję żywiciela i eksperta w rodzinie.



Dla kogo

Mężczyźni 60+ o mobilności pozwalającej na spacer po lesie. Zarówno doświadczeni grzybiarze (chcący skonfrontować wiedzę), jak i nowicjusze. Panowie ceniący ciszę i konkretne działanie w naturze.



1 Krok 1: Zapewnienie bezpieczeństwa (fundament)

1. **Ekspert:** Nie organizuj tego sam, jeśli nie masz uprawnień klasyfikatora. Skontaktuj się z lokalnym Sanepidem (często prowadzą edukację) lub Nadleśnictwem. Koszt wynajęcia mykologa to ok. 300-500 zł lub barter.
2. **Teren:** Wybierz las, który jest w miarę płaski (bez stromych wąwozów), rzadki (dobra widoczność) i ma zasięg GSM.

2 Krok 2: Rekrutacja

1. **Komunikat:** „Wyprawa po prawdziwki z ekspertem. Nauczysz się tajnych miejscówek, sprawdzisz swoją orientację i przyniesiesz obiad.”
2. **Selekcja:** Zapytaj dyskretnie o kondycję. Jeśli ktoś ma duże problemy z chodzeniem, niech dołączy tylko na finał (ognisko).

Uwaga: Dla mężczyzny wyjście do lasu to atawizm - staje się łowcą i zbieraczem. Twoim zadaniem jest zapewnienie, by ten „łów” był bezpieczny i zakończony sukcesem (nawet jeśli sukcesem jest tylko wiedza, a nie pełny koszt).

3 Krok 3: Logistyka i sprzęt

1. **Transport:** Jeśli jedziecie autami, wydrukuj każdemu mapkę dojazdu do punktu zbiórki (GPS w lesie bywa zawodny).
2. **Apteczka Lidera:** Musi zawierać: środek dezynfekujący, plastry, bandaż elastyczny (skręcenia kostki), pęsetę do kleszczy, coś słodkiego (spadek cukru).
3. **Łączność:** Możecie zabrać krótkofalówki.

4 Krok 4: Edukacja w terenie

1. Nie rób wykładu na parkingu. Wiedza wchodzi najlepiej, gdy uczestnik trzyma grzyba w ręku.
2. Pokaż grzyby śmiertelne (muchomor sromotnikowy). Wielu seniorów ma przestarzałą wiedzę ("jak gorzki to trujący" - to mit, sromotnik jest łagodny w smaku). To wiedza ratująca życie.

5 Krok 5: Zakończenie i utrwalenie

1. Zrób zdjęcie grupowe ze zbiorami (koszami).
2. Jeśli macie warunki (kuchnia w klubie), zorganizujcie dzień później wspólne suszenie. To przedłuży projekt o kolejny dzień aktywności.

6 Wariant naukowy:

Uczestnicy instalują aplikację (np. iNaturalist) i mapują występowanie rzadkich gatunków w lesie. Robią zdjęcia, oznaczają GPS. Czują się jak badacze, a nie tylko zbieracze.



Potrzebne zasoby

1. **Ekspert (Kluczowe):** Dyplomowany klasyfikator grzybów (z Sanepidu, PTM) lub leśnik z uprawnieniami
2. **Transport:** Bus instytucji lub prywatne samochody (carpooling).
3. **Sprzęt:** Przewiewne kosze wiklinowe (zakaz foliówek!), nożyki, gwizdki sygnałowe (bezpieczeństwo), kamizelki odblaskowe.
4. **Apteczka:** Wyposażona w środki na ukąszenia owadów, kleszcze i skaleczenia.



WSKAZÓWKI

1. **Ekspert to autorytet:** Obecność kogoś z tytułem „Mykolog” nadaje wyprawie rangę ekspedycji naukowej. Mężczyźni to szanują i chętniej słuchają niż "animatora".
2. **Gadżety:** Zachęcaj do używania aplikacji mapowych (np. Bank Danych o Lasach) - to element edukacji cyfrowej w praktyce.
3. **Szacunek:** Buduj etos „Strażnika Lasu”. Nie hałasujemy, nie niszczymy muchomorów (są potrzebne drzewom), zabieramy śmieci napotkane po drodze.



Element rywalizacji

1. **„Król Polowania”:** Tytuł dla znalazcy największego (zdrowego!) borowika. Oficjalne ważenie i mierzenie okazu.
2. **„Rzadki Okaz”:** Wyróżnienie za znalezienie nietypowego gatunku (zidentyfikowanego przez mykologa), np. sarniaka czy szmaciaka.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Zatrucie:** Ryzyko pomyłki. Rozwiązanie: Żelazna zasada: „Nie znasz - nie bierzesz”. Ostateczna weryfikacja przez eksperta na koniec wyprawy.
2. **Zagubienie:** Las dezorientuje seniorów. Rozwiązanie: Kamizelki odblaskowe dla każdego. Gwizdki ratunkowe. Lider zamykający grupę.
3. **Kleszcze:** Ryzyko boreliozy. Rozwiązanie: Obowiązkowy instruktaż ubioru (czapka, długi rękaw) i użycie repelentów przed wejściem do lasu.



Linki i inspiracje

→ <https://namyco.org/annual-foray/>

→ <https://www.facebook.com/ptmykPL>

**KONIEC
SCENARIUSZA**