

Integracja natury i nauki: lasy jako przestrzeń edukacji oraz wsparcia zdrowia psychicznego i fizycznego

Natalia Korcz¹, Agata Kobyłka²

¹Zakład Geomatyki, Instytut Badawczy Leśnictwa ul. Braci Leśnej 3, 05-090 Raszyn;

²Katedra Turystyki i Rekreacji, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, ul Akademicka 15, 20-950 Lublin

n.korcz@ibles.waw.pl, agata.kobylka@up.lublin.pl

Lasy odgrywają fundamentalną rolę w ekosystemie i życiu człowieka, pełniąc funkcje ekologiczne, gospodarcze, edukacyjne oraz zdrowotne. Są kluczowe w ochronie środowiska – pochłaniają dwutlenek węgla, regulują klimat i wspierają bioróżnorodność. Dzięki zrównoważonej gospodarce leśnej dostarczają cennych surowców, jednocześnie zapewniając równowagę ekosystemów.

Obecnie obserwuje się wzrost zainteresowania naturą, co jest efektem rosnącej świadomości ekologicznej, potrzeby spokoju oraz dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne. Lasy oferują przestrzeń do rekreacji i terapii, przyczyniając się do redukcji stresu, poprawy odporności oraz ogólnego dobrostanu. Praktyki takie jak kąpiele leśne (shinrin-yoku) i terapia leśna zyskują na popularności jako skuteczne metody wspierania zdrowia i edukacji ekologicznej.

Edukacja ekologiczna i kąpiele leśne stanowią skuteczne narzędzia w budowaniu głębszego związku z naturą, ucząc uważności i odpowiedzialności za środowisko. Połączenie edukacji przyrodniczej z aktywnością na świeżym powietrzu wzmacnia przekaz edukacyjny, kształtując przyszłe pokolenia liderów ekologicznych. Wpływ lasów na zdrowie publiczne jest nieoceniony – kontakt z naturą redukuje stres, obniża poziom depresji oraz wspiera regenerację psychiczną i fizyczną. Ponadto, regularna aktywność fizyczna w lasach, np. spacerzy czy nordic walking, wzmacnia odporność organizmu poprzez ekspozycję na fitoncydy.

Jednak zjawisko deficytu natury stanowi poważne wyzwanie. Urbanizacja, cyfryzacja oraz ograniczona ilość czasu wolnego sprawiają, że coraz mniej osób korzysta z terenów leśnych. Ograniczony kontakt z przyrodą negatywnie wpływa na zdrowie i postawy ekologiczne społeczeństwa. Konieczne jest zatem wdrażanie działań promujących edukację ekologiczną, organizowanie warsztatów i programów terapeutycznych oraz tworzenie partnerstw między szkołami, instytucjami zdrowia i zarządcami lasów.

Coraz więcej krajów wdraża programy tzw. „zielonych recept” (green prescriptions), które promują kontakt z przyrodą jako element terapii i profilaktyki zdrowotnej. Przykłady dobrych praktyk, takich jak FRIM, Satoyama czy programy edukacyjne w Polsce (np. Zielona Szkoła), pokazują, że integracja nauki i natury przynosi wymierne korzyści społeczne. Również w kontekście społecznym lasy pełnią istotną rolę, oferując przestrzeń dla warsztatów relaksacyjnych, projektów

dla grup wykluczonych oraz komercyjnych inicjatyw odpowiadających na rosnące zapotrzebowanie na kontakt z przyrodą.

Podsumowując, lasy stanowią kluczowy element poprawy jakości życia mieszkańców, wymagający większej promocji oraz działań na rzecz ich zrównoważonego zarządzania. Konieczne jest zwiększenie dostępu do zielonych przestrzeni oraz rozwój programów integrujących naukę, zdrowie i ochronę środowiska, co pozwoli na długofalową poprawę dobrostanu społecznego.