

<b>Nazwa miejsca:</b>			
<b>Las terapeutyczny</b>			
<b>Podstawowe informacje</b>			
Lokalizacja	Powiat Supraśl, Województwo Podlaskie, północno-wschodnia Polska		
Numer księgi wieczystej	200209_5.0007.186		
Właściciel	Lasy Państwowe		
Kontakt	<a href="mailto:biuro@mocpodlasia.pl">biuro@mocpodlasia.pl</a>		
Współrzędne GPS	53.201485, 23.379491		
Obszar	29,995 ha		
Wysokość	123,8 m n.p.m.		
<b>Opis terenu</b>			
Typ roślinności	Las mieszany iglasty.		
Charakter obszaru	Las iglasty, głównie sosnowy, teren podmokły.		
Obecne użytkowanie	Cenne, lecznicze, chronione lasy państwowe	Uwagi:	
Stosunki wodne	Wysoki poziom wód gruntowych; rzeka Supraśl i kilka potoków w bardzo bliskiej odległości.		
Stosunki terytorialne	Las państwowy		
Plan urządzania lasu	Tak	Obowiązuje w okresie	2016-2025
Wiek: w %	świerk ( <i>Picea</i> ), brzoza ( <i>Betula</i> )	25-50	20%
	sosna ( <i>Pinus</i> ), świerk ( <i>Picea</i> ), dąb ( <i>Quercus</i> ), brzoza ( <i>Betula</i> ), grab ( <i>Carpinus</i> ) lipa drobnolistna ( <i>Tilia cordata</i> )	50+	80%

<b>Biota – drzewostany i ich mieszkańcy</b>			
Roślinność	stan		
Siedlisko	Las mieszany świeży, zdominowany przez sosnę.		
Pierwotna roślinność naturalna	Pierwotna roślinność związana jest z lasem mieszanym strefy umiarkowanej		
Potencjalna roślinność naturalna	brzoza ( <i>Betula</i> ), świerk ( <i>Picea</i> ), sosna ( <i>Pinus</i> ), grab ( <i>Carpinus</i> )		
Drzewostan: w %	Warstwa drzew:	sosna ( <i>Pinus</i> ), świerk ( <i>Picea</i> ), dąb ( <i>Quercus</i> ), brzoza ( <i>Betula</i> ), grab	

		( <i>Carpinus</i> ), lipa drobnolistna ( <i>Tilia cordata</i> )	
	Warstwa krzewów:	jarzębina ( <i>Sorbus</i> ), leszczyna ( <i>Corylus</i> ), klon ( <i>Acer</i> ), dąb ( <i>Quercus</i> ), świerk ( <i>Picea</i> )	
	Warstwa zielna (opis):	paprocie, trawy	
<b>Fauna</b>			stan
Kręgowce	łoś ( <i>Alces alces</i> ), gęszec ( <i>Tetrao urogallus</i> ), dzięcioł trójpalczasty ( <i>Picoides tridactylus</i> ), bóbr europejski ( <i>Castor fiber</i> ), jeleń szlachetny ( <i>Cervus elaphus</i> ), dzik ( <i>Sus scrofa</i> ), sarna ( <i>Capreolus capreolus</i> )		
Insekty	kleszcze ( <i>Ixodida</i> ), mrówki ( <i>Formicidae</i> ), osy ( <i>Vespula vulgaris</i> ), biedronki ( <i>Coccinella septempunctata</i> ), chrząszcze leśne ( <i>Anoplotrupes stercorosus</i> ) i chrząszcze gnojowe ( <i>Geotrupes stercorarius</i> )		

## Las jako kulturowy aspekt krajobrazu

### PRZESZŁOŚĆ

#### Kultura

Co do tej pory wpływało na las? Czy jest to w jakiś sposób związane z kulturą środowiska, a jakim się znajduje? Czy las stanowi element rozwoju kulturowego terenu?

Las od zawsze kojarzony był z magiczną mocą. Nie bez powodu traktowano go jako miejsce kultu, w którym mieszkaly magiczne istoty mające wpływ na zdrowie i życie ludzi. Wiele roślin było wykorzystywanych w obrzędach i podczas świąt. Województwo podlaskie jest jednym z najbardziej zalesionych obszarów w Polsce. Ludzie, którzy zawsze żyli blisko lasu, wykorzystywali zioła, krzewy i drzewa do produkcji żywności, drewna i leków.

#### Cywilizacja

Jak wyglądają relacje między lasem i ludźmi? W jaki sposób pobliska cywilizacja wpłynęła na stan lasu i jego rozwój?

Zielarze byli niegdyś byli uznawani za ekspertów od lasów, a ich praktyki stanowiły we wcześniejszych czasach jeden z nielicznych sposobów na pomoc ludziom w potrzebie. Wiedza ta często ratowała ludziom zdrowie i życie. Z tego powodu las był i nadal pozostaje ważnym elementem życia ludzi.

#### Historia

Geneza relacji	W dawniejszych czasach las stanowił nie tylko źródło pożywienia i schronienia, ale był również swoistą "apteka", która pomagała naszym przodkom w zmaganiach z różnymi chorobami i dolegliwościami. Prawdopodobnie lasy były zalążkiem dzisiejszej medycyny, generującej naturalne leki.	
<b>STAN OBECNY</b>		
		Uwagi
<b>Aspekt natury w obecnym rozwoju</b>		
	W dzisiejszych czasach ludzie nie przykładają tak wielkiej wagi do lasu jak w dawnych czasach. Wielu ludzi większość swojego czasu spędza pracując w biurach i domach. Dni ludzi współczesnych są pełne stresu, a ich zdrowie psychiczne coraz gorsze. Terapeuci odkryli, że przebywanie w lesie może pomóc w uspokojeniu się, odnalezieniu równowagi psychicznej - zupełnie za darmo. Działka leśna jest teraz od czasu do czasu wykorzystywana do terapii leśnej.	
<b>Zagrożenia i ograniczenia</b>		
	Brak miejsc, brak zainteresowanych terapią, brak wystarczających środków i terapeutów leśnych, brak wystarczających ścieżek	
<b>PRZYSZŁOŚĆ</b>		
		Uwagi
<b>Aspekt natury w przyszłym rozwoju</b>		
	Stworzenie ścieżek i znaków, które ułatwią ludziom samodzielne prowadzenie terapii leśnej.	
<b>Zagrożenia i ograniczenia</b>		
	Niewystarczające środki pieniężne, wandalizm poprzez niszczenie znaków.	
<b>Cele leśnych aktywności</b>		
Oczekiwania	Uznanie terapii leśnej za skuteczne wsparcie dla zdrowia psychicznego i fizycznego, tworzenie ścieżek i znaków	
Co mój las zapewni ludziom	Leśna terapia może pomóc ludziom jako terapia wspomagająca, na przykład w celu uspokojenia się w stanach nerwowych lub innych obniżeniach nastroju	
Plan – w ciągu 10 lat	Tworzenie ścieżek i znaków	

## Enclaves of Life (Enklávy života), 2020-1-CZ01-KA205-077463

Plan – w ciągu 50 lat	Sadzenie i ochrona lasów, które będąc miejscami szczególnymi pod względem przyrodniczym, mogą być miejscami terapii dla ludzi, reperacja znaków i ścieżek, monitoring lasu	
Kto jest nam potrzebny do osiągnięcia celu?	lokalny leśnik, lokalna społeczność, terapeuci leśni	
<b>Propozycje i kroki</b>		
<b>Co</b>	<b>Wyjaśnienie</b>	<b>Kto</b>
Konsultacje z miejscowym leśnikiem i terapeutą leśnym	Zebranie jak największej ilości czynników pozytywnych i przedstawianie terapii leśnej jako korzystnej dla ludzi. Konsultacje z leśnikami i terapeutami dot. umiejscowienia ścieżek oraz rodzaju i miejsca umieszczenia znaków.	Terapeuci leśni, leśnik
Tworzenie ścieżek i znaków	Tworzenie ścieżek, stawianie znaków	Właściciel
Edukacja i promocja	Promowanie i rozpowszechnianie wiedzy o lesie terapeutycznym wśród lokalnych społeczności.	Właściciel, Terapeuci leśni
Monitoring	Kontrola urządzeń, wymiana i naprawa w razie potrzeby.	Właściciel

<b>Monitorowanie rozwoju</b>		
Czas		

<b>Inspiracje</b>		
Literatura		CO
	<a href="https://www.forest-therapy.pl/">https://www.forest-therapy.pl/</a>	
Zasłyszane	<a href="http://www.mocpodlasia.pl">www.mocpodlasia.pl</a>	
Spotkania		
Dyskusje w ramach grupy tworzącej projekt		