


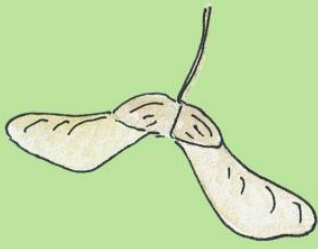




Anna Socha



**HISTORIE
ZAPISANE W
DRZEWACH**

Przewodnik do spacerów
po mieście



Tytuł: Historie zapisane w drzewach
Przewodnik do spacerów po mieście

Tekst i rysunki: Anna Socha

Copyright © Anna Socha, 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie I

Gorzów Wielkopolski 2025



Inicjatywę wspiera

**Fundusz Obywatelski
im. Ludwiki i Henryka
Wujców**

ANNA SOCHA

Historie zapisane w drzewach

Przewodnik do spacerów po mieście

Gorzów Wielkopolski 2025

Spis treści

Wstęp	5
Drzewa w mieście?.....	6
Lista gatunków drzew miejskich.....	8
Przegląd gatunków drzew miejskich	11
Historia mojego drzewa	21
List do drzewa.....	24
Tabela obserwacji.....	26
Zakończenie.....	28
Wykaz źródeł.....	29
O autorce.....	30

Wstęp

Niniejszy ebook prezentuje najczęściej występujące w miastach Polski gatunki drzew. Jednak nie jest typowym przewodnikiem do oznaczania gatunków, jakich wiele. Powstał, by inspirować do częstych spacerów po okolicy. Ma na celu pokazać Twoją więź z drzewami, jako istotami, które towarzyszą Ci w życiu. Służy, by stwarzać przestrzeń do nazwania emocji, przywołania wspomnień. Pozwól sobie zamknąć oczy i czuć emocje w ciele. To praktyka powrotu do siebie.

Rozdział 1

Drzewa w mieście?

Obecność drzew w miastach ma ogromne znaczenie na jakość życia mieszkańców. Wpływają one korzystnie na zdrowie publiczne, pomagają w adaptacji do zmian klimatu, redukują zanieczyszczenia, wspierają bioróżnorodność i regulują przepływ wody.

Aby ułatwić planowanie zieleni miejskiej, opracowano regułę **3-30-300**¹. To prosta zasada, która wskazuje, że w dobrze zaprojektowanym mieście powinniśmy dążyć do:

- **3 drzew** widocznych z okna domu, szkoły, miejsca pracy;
- **30% pokrycia koronami drzew** w najbliższej okolicy;
- maksymalnie **300 m odległości do najbliższego terenu zieleni**.

3 drzewa, czyli korzyści z widoku zieleni:

- kontakt z naturą i jej rytmem (dzień – noc, pory roku itp.),
- krótkie przerwy w pracy, które poprawiają koncentrację (np. odwrócenie uwagi od pracy),

¹ Konijnendijk, Cecil C., 2023.

- wzrost kreatywności i inspiracji,
- szybsza regeneracja po stresie i zmęczeniu psychicznym,
- szybsza regeneracja fizyczna.

30% pokrycia koronami drzew, czyli korzyści z życia wśród drzew:

- poprawia jakość snu,
- pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne,
- zacienione miejsca sprzyjające spotkaniom i integracji społecznej,
- redukcja zanieczyszczeń powietrza,
- efekt chłodzenia w czasie upałów,
- łagodzenie skutków zmian klimatu.

300 m od parku, czyli korzyści z łatwego dostępu do drzew:

- możliwość rekreacji: spaceru, sportu, zabaw czy obserwacji przyrody,
- profilaktyka chorób serca i układu krążenia,
- redukcja stresu,
- obniżenie wskaźnika przestępczości w okolicy.

Rozdział 2

Lista gatunków drzew miejskich

Poniżej znajduje się lista wybranych gatunków drzew i krzewów, które można spotkać w miejskich parkach, na osiedlach czy wzdłuż ulic:

1. **Buk zwyczajny** – drzewo; owoc: orzech (bukiew)
2. **Dąb szypułkowy** – drzewo; owoc: orzech (żołędź)
3. **Leszczyna pospolita** – krzew; owoc: orzech (orzech laskowy)
4. **Lipa** – drzewo; owoc: orzeszek
5. **Olsza czarna** – drzewo; owoc: skrzydlak
6. **Wiąz szypułkowy** – drzewo; owoc: skrzydlak
7. **Brzoza brodawkowata** – drzewo; owoc: skrzydlak
8. **Jesion wyniosły** – drzewo; owoc: skrzydlak
9. **Grab pospolity** – drzewo; owoc: skrzydlak
10. **Klon zwyczajny** – drzewo; owoc: skrzydlak
11. **Klon jawor** – drzewo; owoc: skrzydlak
12. **Wierzba** – drzewo lub krzew; owoc: torebka
13. **Jarząb pospolity (jarzębina)** – drzewo lub krzew; owoc:
owoc pozorny

14. **Jarząb szwedzki** – drzewo; owoc: owoc pozorny

15. **Głóg** – drzewo lub krzew; owoc: owoc pozorny

Owoc to część rośliny zawierająca w swoim wnętrzu nasiona – ważny element wytworzony w cyklu życia rośliny. Owoc pomaga roślinie w rozsiewaniu i zasiedleniu nowych terenów. Z botanicznego punktu widzenia powstaje on w wyniku przemian zachodzących w zalążni słupka kwiatu.

Różnorodność owoców bada dziedzina nauki – **karpologia** (łac. *carpium* z gr. *karpion*, *karpos* „owoc”). Na potrzeby tego opracowania omówię kilka z nich:

Orzech – owoc suchy, zamknięty (niepękający); do rozsiewania korzysta z prawa grawitacji – opadanie pod wpływem ciężaru na ziemię oraz z pomocy zwierząt (np. bukiew i żołędzie jedzą dziki, a orzechy laskowe zbierają wiewiórki).

Skrzydłak – orzeszek zaopatrzony w szydlaste wyrostki umożliwiające lot i rozsiewanie przez wiatr (np. klon, wiąz, grab, jesion).

Torebka – owoc suchy, pękający; uwalnia nasiona pękając (np. wierzba, gdzie nasiona po pęknięciu torebki są roznoszone przez wiatr).

Owoc pozorny – powstaje z udziałem dodatkowych części kwiatu, nie tylko słupka. Często jest mięsisty i stanowi pokarm dla ptaków, które pomagają w jego rozsiewaniu (np. jarząb, głóg).

Rozdział 3

Przegląd gatunków drzew miejskich

Buk zwyczajny

(*Fagus sylvatica*)

Liście jajowate,
całobrzegie lub
zatokowato faliste,
z orzęsionym
brzegiem u młodych
liści.



Owoce jest

trójgraniasty

orzeszek zamknięty

(po 2-3 szt.)

w zdrewniałej

okrywie opatrzonej

kolcami, tzw. **bukiew**.

Dąb szypułkowy

(*Quercus robur*)

Liście w zarysie owrotnie jajowate do eliptycznych, z nieregularnymi, zaokrąglonymi kłapami na brzegu, osadzone na krótkich ogonkach, nasada liścia sercowato uszkowata.

Owocem jest **orzech**, tzw. **żołędź**.

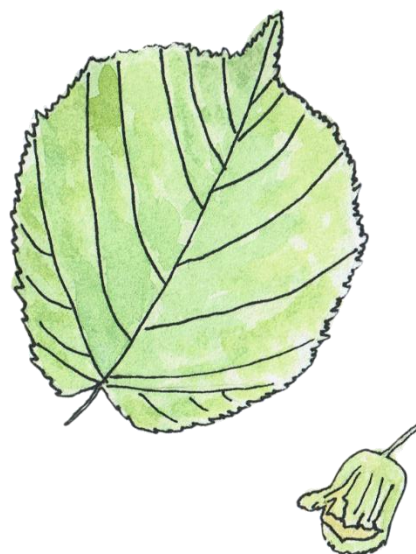


Leszczyna pospolita

(*Corylus avellana*)

Liście owalne do okrągłych, podwójnie piłkowane z zaostrowym wierzchołkiem.

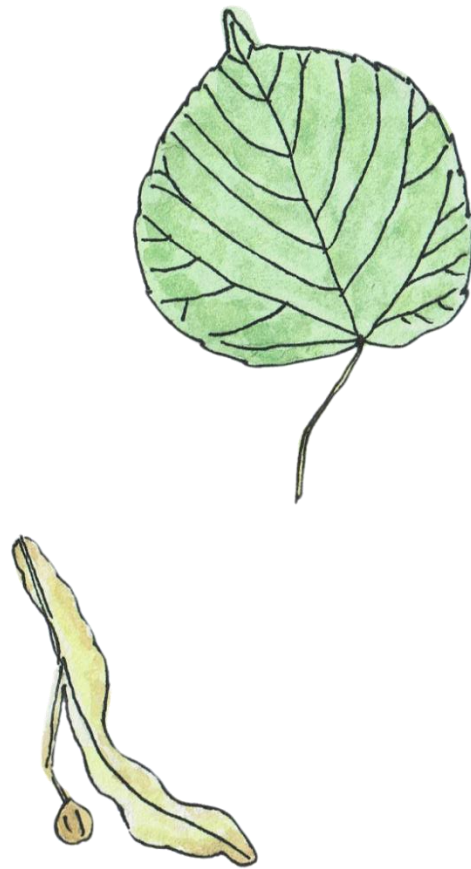
Owocem jest orzech, tzw. **orzech laskowy**.



Lipa (*Tilia* sp.)

Liście okrągłosercowate, z zaostrowym wierzchołkiem, pod spodem w kątach nerwów występują pęki włosków (np. u lipy drobnolistnej).

Owoce jest **oskrzydłony orzeszek**, zawierający 1–3 nasiona, przymocowany do charakterystycznej podsadki liściowej, która ułatwia rozsiewanie przez wiatr.



Olsza czarna

(*Alnus glutinosa*)

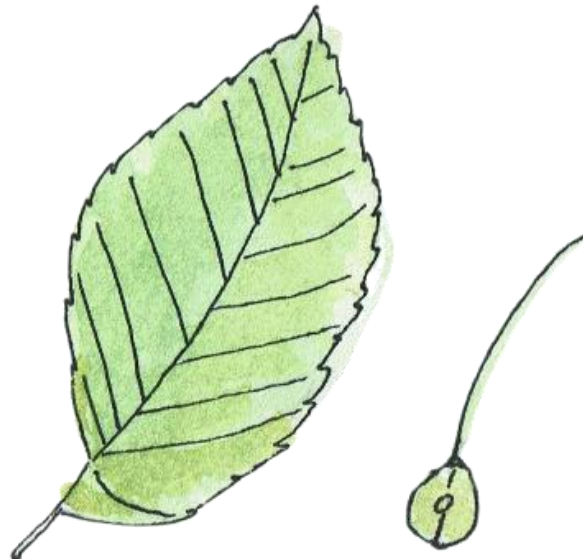
Liście okrągławe lub odwrotnie jajowate, z tępym lub wyciętym wierzchołkiem. Owocem jest **skrzydlak** – niewielki orzeszek wyposażony w skrzydełka, umieszczony w czarnych, zdrewniałych owocostanach przypominających szyszki.



Wiąz szypułkowy

(*Ulmus laevis*)

Liście eliptyczne lub odwrotnie jajowate, asymetryczne u nasady, podwójnie piłkowane, na szczycie zastrzone, od spodu miękko omszone. Owocem jest **orzeszek opatrzony skrzydełkiem.**

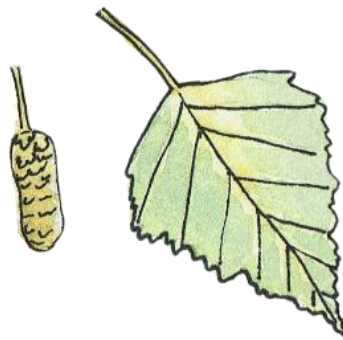


Brzoza brodawkowata

(Betula pendula)

Liście trójkątne lub romboidalne, podwójnie piłkowane na brzegach, z szerokoklinową nasadą. Owocem jest

oskrzydłony orzeszek.



Jesion wyniosły

(Fraxinus excelsior)

Liście nieparzystopierzastozłożone, z 3-7 parami listków.

Owocem jest **skrzydlak.**



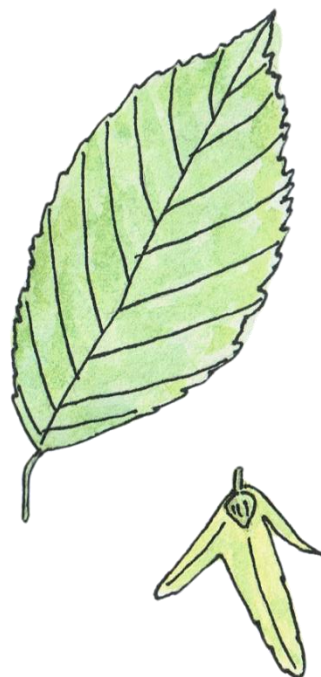
Grab pospolity

(*Carpinus betulus*)

Liście eliptyczne, podwójnie
piłkowane na brzegach.

Owocem jest **orzeszek**

o trójklapowym skrzydełku.

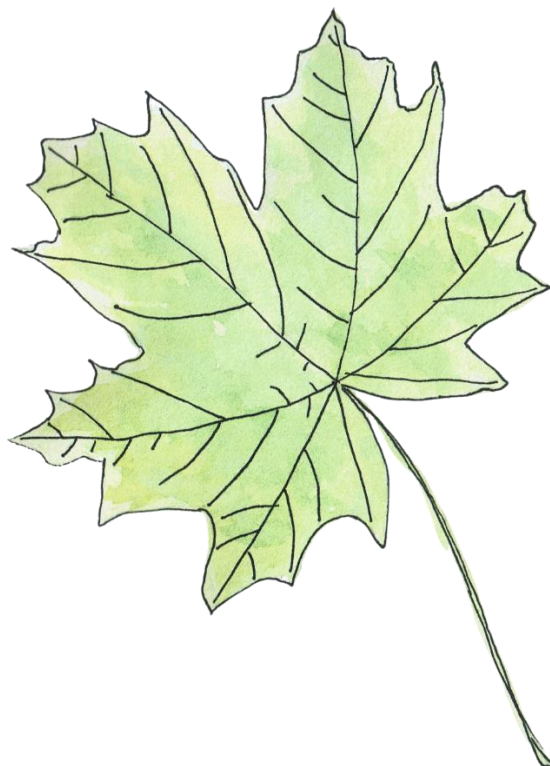
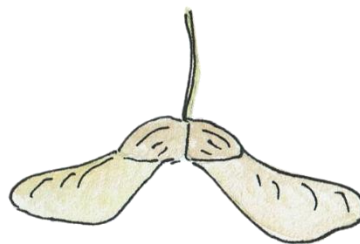


Klon zwyczajny

(*Acer platanoides*)

Liście dłoniasto-klapowane,
z 5-7 klapami, wcięcia między
klapami zaokrąglone.

Owoc składa się z **dwóch**
skrzydlaków ustawionych
pod kątem rozwartym
względem siebie.

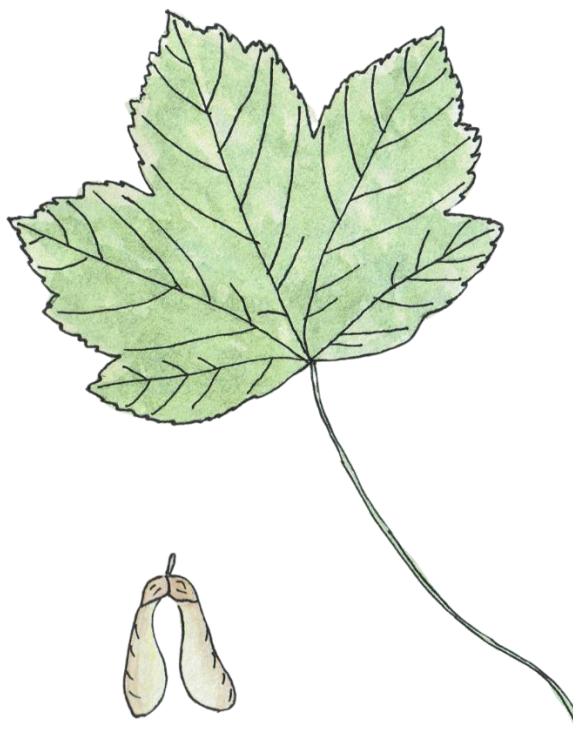


Klon jawor

(*Acer pseudoplatanus*)

Liście dłoniasto-klapowane, zazwyczaj z 5 kłapami, o ostrych wcięciach między kłapami.

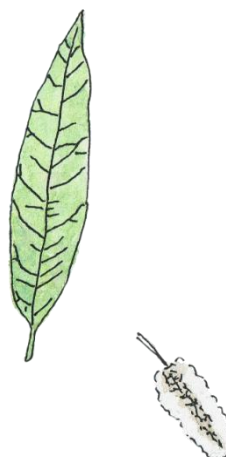
Owoc składa się z **dwóch skrzydlaków** ustawionych pod kątem ostrym względem siebie.



Wierzba (*Salix* sp.)

Liście wąskie, lancetowate.

Owoce jest **torebka**, zawierająca liczne nasionka opatrzone włoskami.

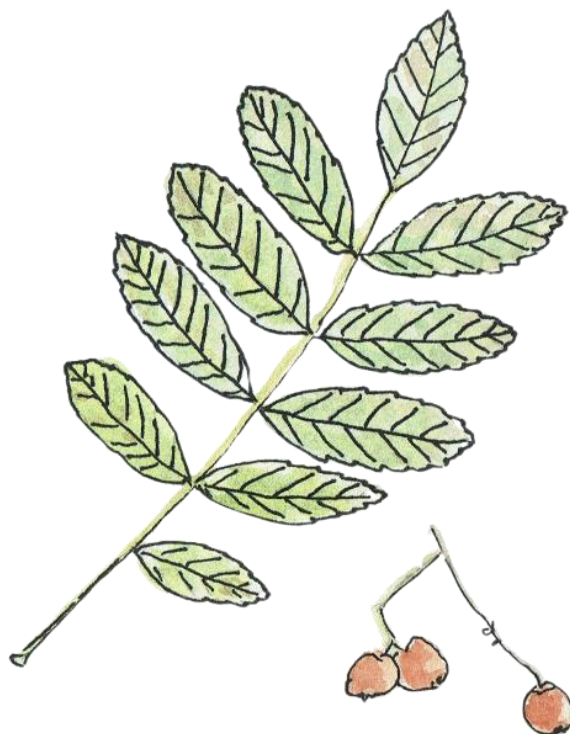


Jarząb pospolity, jarzębina

(*Sorbus aucuparia*)

Liście nieparzystopierzaste,
złożone z 5–7 par listków.

Owoce jest **owoc pozorny**,
przypominający jagodę.



Jarząb szwedzki

(*Sorbus intermedia*)

Liście eliptyczne lub odwrotnie jajowate, u podstawy szeroko klinowate, od spodu szaro filcowato owłosione.

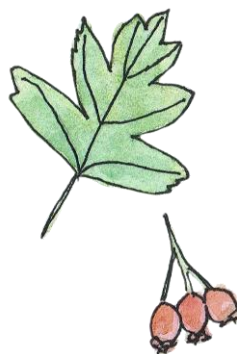
Owocem jest **owoc pozorny**, przypominający jagodę.



Głóg (*Crataegus* sp.)

Liście szerokojajowate lub romboidalne, zwykle z 3–7 kłapami.

Owocem jest **owoc pozorny**.



Rozdział 3

Historia mojego drzewa

Kiedy byłam dzieckiem często odwiedzałam babcię i dziadka. Ich przeszłość zawsze była tajemnicą. Obydwoje przyjechali – jak wszyscy dookoła – na Pomorze Zachodnie. Dziadek mawiał, że jest góralem „spod samiuśkich Tater”. Gdy dorosłam, odwiedziłam dom rodzinny dziadka. Podczas jednego z wyjazdów w góry pojawił się pomysł, by odnaleźć to miejsce. Nie było łatwo – numeracja domów wydawała się nielogiczna. W domu nadal mieszkał jeden z braci dziadka i oprowadził mnie po domu oraz po podwórku. To było kilkanaście lat temu. Z całej wizyty najbardziej zapadło mi w pamięć drzewo. Na podwórku rósł olbrzymi dąb. Do drzewa umocowano tabliczkę „pomnik przyrody”. Z ufnością dziecka pomyślałam – „Ach, to ty pamiętasz moją prababcię. Opowiedz mi o niej.” Widok drzewa przypomniał mi o sile, jaką każdy z nas, niczym drzewo, czerpie ze swoich korzeni.

*

Opowiadanie historii to sposób na zatrzymanie się i skupienie uwagi na swoich odczuciach. Wzmacnianie więzi z naturą buduje

odporność emocjonalną² – kształtuje umiejętności radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami.

ZADANIE

Opowiedz historię Twojego drzewa. Niech to będzie: drzewo rodziny, drzewo dzieciństwa lub drzewo, które spotykasz codziennie.

Opisz je. Jakie ono jest? Jaki to gatunek drzewa? Ma liście czy igły? Gdzie rośnie? Jak często je spotykasz? Jak je wspominasz? Co czujesz, gdy o nim opowiadasz lub gdy jesteś obok? Jakie obrazy przywołuje w Twojej pamięci?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

² Galle N., 2024.

Rozdział 4

List do drzewa

Oto list miłosny mieszkanki Melbourne, gdzie ludzie zaczęli pisać listy miłosne do swoich ulubionych drzew.

„Jesteś piękna. Czasami siadam lub spaceruję pod Tobą i czuję się szczęśliwsza. Uwielbiam jak światło przebija się przez Twoje liście i jak Twoje gałęzie opadają tak nisko i szeroko, że wygląda to zupełnie jakbyś próbowała mnie przytulić. Dobrze jest mieć Ciebie tak blisko. Powinnam częściej Cię odwiedzać.”³

Spójrz ile pięknych emocji!

ZADANIE

Napisz list do twojego ulubionego drzewa. Za co chcesz mu podziękować? Co w nim lubisz? Jak się przy nim czujesz?

Możesz zacząć tak: Drogi Jesionie. Spotykam Cię codziennie w drodze do pracy/szkoły/sklepu. Zawsze spoglądam w Twoją stronę. Lubię patrzeć jak twoje liście

³ Galle N., 2024.

Rozdział 5

Tabela obserwacji

Zachęcam, niech spacer będzie Twoją rutyną. Niech stanie się Twoim dobrym rytuałem. Zaplanuj co najmniej 1 spacer tygodniowo. W domu zostaw zmartwienia, listę rzeczy do zrobienia i WiFi. Spaceruj ze spokojem. Skorzystaj z poniższej tabeli – uzupełnij datę, zaznacz kreską każde napotkane drzewo w odpowiedniej rubryce. Których drzew spotykasz najwięcej? Które spotkałeś na każdym ze spacerów? Czy masz swoją ulubioną trasę? A może napiszesz list do spotkanego drzewa?

Lp.	Gatunek drzewa lub krzewu	spacer 1 data	spacer 2 data	spacer 3 data	spacer 4 data	spacer 5 data
1.	Buk zwyczajny					
2.	Dąb szypułkowy					
3.	Leszczyna pospolita					
4.	Lipa					
5.	Olsza czarna					
6.	Wiąz szypułkowy					
7.	Brzoza brodawkowata					
8.	Jesion wyniosły					
9.	Grab pospolity					
10.	Klon zwyczajny					
11.	Klon jawor					
12.	Wierzba					
13.	Jarząb pospolity, jarzębina					
14.	Jarząb szwedzki					
15.	Głóg					

Zakończenie

Na zakończenie przytoczę cytaty: „Natura może być przy Tobie w trudnych chwilach, kiedy ludzie nie mogą”.⁴ Wzloty i upadki są naturalne w ludzkim życiu. Zadbaj o to, by z upadków wychodzić z łagodnością, korzystając przy tym z terapeutycznych mocy natury.

⁴ Galle N., 2024.

Wykaz źródeł

1. Atlas roślin <https://www.atlas-roslin.pl/> [dostęp: 18.09.2025].
2. Galle N., *The nature of our cities. Harnessing the power of the natural world to survive a changing planet*, Mariner Books, New York, Boston 2024, s. 295.
3. Konijnendijk, Cecil C. Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule. *Journal of forestry research*, 2023, 34.3: 821–830.
4. Wikipedia <https://pl.wikipedia.org> [dostęp: 18.09.2025].

O autorce



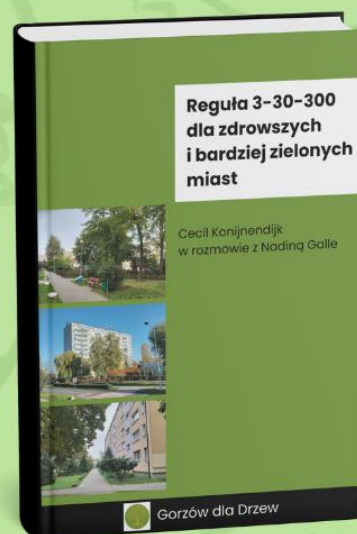
Anna Socha – biologka środowiskowa, botaniczka, miłośniczka drzew, aktywistka działań pro-przyrodniczych,

Działa na rzecz drzew, bo wie, że ich obecność poprawia dobrostan człowieka, a odpoczynek w naturze jest niezbywalnym prawem każdego człowieka.

Inne propozycje z biblioteki miłośnika drzew

Reguła 3-30-300 dla zdrowszych i bardziej zielonych miast

Czy istnieje reguła określająca ilość drzew w mieście właściwą dla zachowania zdrowia człowieka? Cecil Konijnendijk w rozmowie z Nadią Galle.





Ochrona drzew w trakcie inwestycji miejskich

To formularz do obserwacji, rodzaj checklisty, z którą w dwie minuty sprawdzisz, czy na placu budowy dba się o ochronę drzew.





f monitoring.drzew
 monitoring.drzew
 monitoring.drzew@gmail.com

ISBN 978-83-957576-5-5

9 788395 757655