

4. BAREFOOT TRAIL



Emotion:
emotionally engage with
nature and find wonder
in nature

Linked to
contact and
meaning.

Objective:

To describe how different natural materials feel under foot and reflect on how our ancestors may have felt.

Resources

A selection of natural materials (eg grass, hay, mud, water, sand or rounded stones)
Large containers or trays that can hold the natural material and that children can stand in
Chair
Towel
Water



If using mud and water, place them at the end of the trail so that the children can wash their feet at the very end and the mud doesn't contaminate the other materials. Place some chairs and a towel at the end of the trail so that children and families can sit down to clean their feet and put their shoes and socks back on.

Hints & Tips

Start the trail with the more familiar materials and progress down the trail.

Some children and families may prefer to just use their hands rather than their feet. Have a clean supply of water for hand washing.

Why not try 'grounding'? Grounding involves electrically reconnecting yourself with the earth through direct skin contact. The earth has its own electrical charge and it's thought that when we make contact with it, it can help to 'balance' out the electrical charge in our bodies. Find a safe spot outside, take your shoes and socks off and feel the earth beneath your bare feet, wiggle your toes in the sand or have a splash in some water.

Plenary/Wrap Up

What do you think the materials could have been used for? Building homes, eating etc.

Would you like to sleep on grass or live in houses made from mud?

Follow-on activities: Seed bombs (no 15), Mud painting (no 24), Leaf Mandala (no 25) and Tracks and signs (no 21 & 33).

Instructions:

1. Explain that you are going back in time to when there were no shoes, or socks, no microwaves, cars or even bikes! We are going back to prehistoric times when people had to make everything themselves and walk, often barefoot, for long distances over all sorts of terrain. Ask questions such as: what do you think it would have been like? Have you tried walking around outside without shoes on? When? How did it feel?
2. The activity involves the children and families going on a mini journey by stepping from one type of material to the other. Your journey today may be to go to the river to catch fish for dinner. You may start high in the mountains where it is rocky (container of stones) but then step onto a nice grassy path (container of grass) down to a muddy bank (container of mud) to the water (container of water). You could be going on a hunt, where you started on sand but end up in a hay field.
3. For each material, ask the children how it feels to physically stand on, but also how they feel about the sensations they are experiencing. Would they enjoy walking on this for long periods of time? Why?
4. Ask the children and families to line up and take turns going on their journey.

RSPB Wild Challenge

- Spot it!
- Make a Sweep Net
 - Make a Pond Dipping Net
 - Make an Animal Tracker
 - Make a Pitfall Trap

4. MYND YN DROEDNOETH



Emosiwn:
ymgysylltu'n emosiynol
â byd natur.

Cysylltiedig
â cyswllt ac
ystyr.

Amcan:

Disgrifio sut mae gwahanol ddeunyddiau'n teimlo o dan eich traed a meddwl sut y gallai ein hynafiaid fod wedi teimlo.

Os ydych yn defnyddio mwd a dŵr, rhowch nhw ar ddiwedd y llwybr fel bod y plant yn gallu golchi eu traed ar y diwedd ac nad yw'r mwd yn halogi'r deunyddiau eraill. Gosodwch ychydig o gadeiriau a lliain/tywel ar ddiwedd y llwybr er mwyn i'r plant a'r teuluoedd allu eistedd i olchi eu traed a rhoi eu hosanau a'u hesgidiau yn ôl am eu traed.

Adnoddau

Detholiad o ddeunyddiau naturiol (e.e. glaswellt, gwair, mwd, dŵr, tywod neu gerrig crynion) Cynwysyddion neu blwch mawr sy'n gallu dal y deunydd naturiol ac y gall y plant sefyll ynddynt.
Cadair
Lliain/tywel
Dŵr

Awgrymiadau

Dechreuwch y daith ar y llwybr â deunyddiau mwy cyfarwydd ac ewch ymlaen ar hyd y llwybr.

Efallai y bydd yn well gan rai plant a theuluoedd ddefnyddio eu dwylo yn hytrach na'u traed. Gwnewch yn siŵr bod gennych gyflenwad glân o ddŵr er mwyn golchi dwylo.

Beth am roi cynnig ar 'Gwreiddio'? Mae gwreiddio neu dearu yn golygu ailgysylltu eich hun yn drydanol â'r ddaear drwy gyswllt croen uniongyrchol. Mae gan y ddaear ei gwefr drydanol ei hun ac mae'n debyg bod cysylltu â'r ddaear yn gallu helpu i 'gydbwysu' y wefr drydanol sydd yn ein cyrff. Chwiliwch am le diogel y tu allan, tynnwch eich esgidiau a'ch hosanau a theimlwch y ddaear o dan eich traed noeth, symudwch fysedd eich traed yn y tywod neu gwnewch sblash mewn ychydig o ddŵr.

Grŵp llawn / crynodeb

Ar gyfer beth rydych chi'n meddwl y gallai'r deunyddiau gael eu defnyddio? Adeiladu cartrefi, bwyta ac yn y blaen.

Fydech chi'n hoffi cysgu ar laswellt neu fyw mewn tai wedi'u gwneud o fwd?

Gweithgareddau dilynol: Bomiau hadau (rhif 15), Peintio â mwd (rhif 24), Mandala dial (rhif 25) a Traciau ac arwyddion (rhif 21 & 33).

Cyfarwyddiadau:

1. Eglurwch eich bod yn mynd yn ôl mewn amser, i'r cyfnod pan nad oedd esgidiau, na hosanau; dim microdon, dim ceir a dim beiciau hyd yn oed! Rydym yn mynd yn ôl i'r cyfnod cynhanes pan oedd pobl yn gorfod gwneud popeth eu hunain a cherdded, heb ddim byd am eu traed yn aml, am bellter maith dros bob math o dir. Gofynnwch gwestiynau fel: sut le rydych chi'n meddwl fyddai yno? Ydych chi wedi trio cerdded o gwmpas y tu allan heb esgidiau am eich traed? Pryd? Sut deimlad oedd e?
2. Yn ystod y gweithgaredd bydd y plant a'r teuluoedd yn mynd ar daith fer gan gamu o un math o ddeunydd i'r llall. Gallai eich taith heddiw fod yn mynd â chi at yr afon i ddal pysgod i ginio. Gallech fod yn dechrau yn uchel yn y mynyddoedd lle mae'r tir yn greigiog (cynhwysydd llawn cerrig) yna'n camu ar lwybr glaswelltog braf (cynhwysydd llawn glaswellt) i lawr ochr fwdlyd (cynhwysydd llawn mwd) at y dŵr (cynhwysydd llawn dŵr). Gallech fod yn mynd i hela, gan ddechrau ar dywod a gorffen mewn cae gwair.
3. Ar gyfer pob deunydd, gofynnwch i'r plant sut deimlad yw e yn gorfforol, a hefyd sut maen nhw'n teimlo am y teimladau maen nhw'n eu profi. Fydden nhw'n mwynhau cerdded ar arwynebau fel hyn am gyfnodau hir? Pam?
4. Gofynnwch i'r plant a'r teuluoedd ffurfio rhes a chymryd eu tro i fynd ar eu taith.

Sialens Wylt RSPB

Chwiliwch!
Creu Rhwyd Ysgub
Creu Rhwyd I Drochi Pwll
Creu Traciwr Anifeiliaid
Creu Mag!