

# Úvod

Stává se vám někdy...

...že některé dny vyrazíte ven s dětmi lehce, ale jindy se vám vůbec nedaří se vypravit?

...že už už všichni vyrazíte ven, ale najednou se některé z dětí „zasekne“?

...že se tak moc snažíte, aby byli venku všichni spokojení, že zapomenete na sebe?

...že jedno z dětí nechce domů, i když už se stmívá, a druhé by ani nemuselo vytáhnout paty z domu?

...že každé z dětí chce venku něco jiného, jinou hru, jiné místo a z vás se stává rozhodčí?

Průvodce společným časem venku vám pomůže vyhnout se některým neshodám a zádrhelům, které mohou při chození ven nastat. Neodstraní sice veškeré problémy, které vás možná potkávají, ale umožní vám nahlédnout, že za některými zádrheli mohou být různé potřeby dětí i vás, dospělých průvodců. Pomůže vám potřebám porozumět, naučit se je vnímat a hledat cesty k jejich naplnění. Společný čas venku se díky tomu může stát radostnější a spokojenější pro všechny.

My se vás budeme snažit na cestě k tomuto cíli co nejvíce posunout. Bude to však vyžadovat i vaše zapojení: především udělat si čas na několik výprav ven, pozorování dětí a zamyšlení se nad otázkami, které jsme pro vás připravili. Možná najednou uvidíte známé věci v jiném světle.

Díky, že se vydáváte na novou, netradiční cestu ven. Doufáme, že ve společnosti tohoto průvodce objevíte to, co vaši pozornosti zatím unikalo, a hlavně, že si to venku s Průvodcem i dětmi užijete. A teď nezbyvá než vykročit...



# Proč vlastně ven?

Hra v přírodě a s přírodními materiály skvěle napomáhá **všestrannému rozvoji dítěte**. Při hře venku dítě zapojuje všechny smysly a rozvíjí široké spektrum svých tělesných i mentálních schopností. Pobyt v přírodě prospívá tělu, mysli, vztahům v rodině a v neposlední řadě i celé planetě. Chceme-li přírodu chránit, potřebujeme ji nejdříve trochu poznat a cítit se v ní dobře, abychom si k ní vytvořili vztah. A abychom si k ní mohli vytvořit vztah, potřebujeme umět žasnout a zamilovat se do ní.



„ Co je vyhynutí kondora pro dítě,  
které nikdy nevidělo vránu? „

*Robert Michael Pyle*

Kouzelné na tom je, že to venku funguje pro děti i pro rodiče. Zdánlivě obyčejný zážitek, který spolu jako rodina prožijete, se může stát historkou, která bude děti provázet celý život. Prospěšnost pobytu venku potvrzuje i řada zahraničních výzkumů z oblasti medicíny, psychologie i pedagogiky. Co konkrétně podpoříte, když s dětmi vyrazíte ven?



# Co přináší pobyt venku?

1

## Prospíváte zdraví

Děti, které si často hrají venku, jsou **odolnější, méně často a kratší dobu nemocné, především bývají méně často nachlazeny.** S určitou pravděpodobností je pobyt a hra venku v přírodě možnou prevencí astmatu a krátkozrakosti.

2

## Předcházíte obezitě

Pokud se děti pravidelně delší dobu pohybují venku v přírodě, jsou fyzicky aktivnější, **a klesá tedy riziko nadváhy a obezity.**

3

## Rozvíjíte motoriku

Různé podoby **chození, běhání, skákání, padání, lezení, válení či kutálení** poskytují dětem nejenom zábavu, ale také **rozvíjejí jejich pohybové dovednosti, zlepšují jemnou i hrubou motoriku.**

4

## Jste spolu tady a teď

Přírodní prostředí nám dává dostatek **prostoru a času pro pěstování zdravých vztahů.** Rodič v roli dobrého průvodce má pro děti velký význam. Venku se často **víc soustředíme na dítě a čas spolu strávený,** nejsme tolik rozptylováni jinými úkoly. Venku jsme spolu více.

5

## Snižujete stres

Blízkost přírody i pouhý výhled na přírodu nebo přítomnost zeleně pomáhají **lépe zpracovávat stres, úzkost či depresi.**

6

## Čistíte unavenou hlavu

Při hře a odpočinku v přírodě čistíte hlavu a snižujete mentální únavu. Pobyt venku má zásadní vliv na **obnovení pozornosti** dětí a posiluje schopnost **soustředění.**

7

## Zlepšujete studijní výsledky

Školy, které umožňují dětem odreagování ve venkovním prostředí nebo využívají venkovní prostředí jako plnohodnotnou učebnu a laboratoř, zaznamenávají u dětí **méně kázeňských problémů. Naopak roste motivace a zájem dětí** a zlepšují se jejich studijní výsledky napříč různými předměty.

8

## Pěstujete kreativní hru

Rozvoj kreativity u dětí souvisí **především s vhodnými činnostmi,** které kreativní přístup podporují. Příroda je pro takový typ činností ideálním prostředím.



Pokud vás zajímá více, co dětem pobyt venku v přírodě přináší, doporučujeme publikaci **Děti venku v přírodě – ohrožený druh?** Publikace zdarma ke stažení na webu Jděte ven! <https://jdeteven.cz/cz/publikace-ke-stazeni>